

H. 14050.22.116

योगचिन्तामणिः

Sivananda Sarasvati

श्रीमच्छिवानन्दसरस्वतीविरचितः

श्रीहरिदासविद्यावागीशभागवताचार्यसम्पादितः

कलिकाता ओरियेन्टल प्रेस,
१०७ मेकुयाबाजारष्टौट,
कलिकाता ।

मूल्यम् ३) रूपकत्रयम्



सत्सर्गपत्रम्

परमाराध्य-श्रीनाथपादपाद्योजमकरन्दसेवि-

परमभागवतमदीयशरणपिष्टचरण-

श्रीनाथदेवशर्माणाः

पवित्रकरकमले

योगचिन्तामणिः

तादरं समर्पितः

श्रीचरण सेवक—

श्रीहरिदास शर्माणा ।

योगचिन्तामणिः ।

प्रथमोऽध्यायः ।

नमो गुरुभ्यो देवीभ्यो योगिभ्यो हरये नमः । (१)

नित्यं सूक्ष्मतमं चिदेकरसकं मुक्तं विशुद्धं शिवम्,

निर्धूताखिलकल्पनं श्रुतिशिरोगम्यं प्रमाणोज्झितम् । (२)

पूर्णं धामवशीकृताः सुमनसः पश्यन्ति यद् योगिनः, (३)

सान्द्रानन्दमुपास्महे तदनिशं स्वात्मकाशं महः ॥ १ ॥

मायागाढ(र)महादुरत्ययतमो मार्त्तण्डकोटिप्रभः, (४)

संसाराख्ययुगान्तभास्करकर-व्यातसपूर्णेन्दुकः ।

दुःखाभोद-युगान्तचण्डपवन-कारुण्य लावण्य भूः,

भूयान्ते निखिलार्थ-बोधनकरः श्रीदक्षिणामूर्त्तिकः ॥ २ ॥

(१) चात्र 'देवेभ्यः' इत्यत्र 'देवीभ्यः' इति पाठः शोभनोऽन्ते हरये नम इत्युक्तेषात् ।

(२) 'प्रमाणोज्झित' इत्यपि पाठः अप्रामादिक इवाभाति ।

(३) 'तूष्णं धाम' इत्यपि पाठान्तरं चकाशते ।

(४) 'मायागाढ' इत्ययं पाठः साधुरिति मन्ये ।

अत्र यतियोगिवर्येण 'यस्य देवे पराभक्तिः' इत्यादिश्वेताश्वतरश्चत्वा परमदेव-
स्वेष्टदेव-विभ्रहन्तृ-योगग्रन्थकर्त्तारश्चतुर्भिः स्लोकैर्नमस्क्रियन्ते । योगसंवादसु "तां
योगमिति मन्यन्ते स्थिराभिन्द्रियधारणाम्" "विरुद्धं स्थाप्यसर्गं शरीरम्"
"प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्" "हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः"

विघ्नोघतुलानल-सन्निकाशं चिन्तार्थचिन्तामणिचारुमूर्तिम् ।

ब्रह्माच्युतेशादि-समर्चिताङ्घ्रिं नमामि लम्बोदरमुग्रवीर्यम् ॥ ३ ॥

श्रीव्यासं यतिशङ्करं भवगुरुं श्रीरामचन्द्रं गुरुम्,

सान्द्रानन्दपदाम्बुजञ्च निखिलान्नत्वा हि योगीश्वरान् ।

नानाग्रन्थपयोधिमध्यपतितं श्रीयोगचिन्तामणिम्,

निःशेषार्थसमर्थकं यतिशिवानन्दः करोति स्फुटम् ॥ ४ ॥

योगस्तु निर्व्विकल्पकसमाधिरेव । तथाचाह—पतञ्जलिः

‘योगश्चित्तवृत्तिनिरोध’ इति (१) । मनोवृत्तीनां बाह्यार्था-

भिमुखानां निरोधपूर्व्वकं चित्तस्य यद्ब्रह्माकारतयाऽवस्थानं स

निरोधाख्यो निर्व्विकल्पकसमाधिर्योग इत्युच्यते । व्याकरणे

‘युज्समाधा’विति । वासिष्ठेऽपि—

हौ क्रमौ चित्तनाशाय (२) योगो ज्ञानञ्च राघव ! ।

योगस्तद्वृत्तिरोधः स्याज्ज्ञानं सम्यक् परीक्षणम् ॥ इति ।

कूर्मपुराणे ईश्वरोक्तिर्यथा—

“यथैकचित्तस्य योगो वृत्त्यन्तरनिरोधतः ।

शून्यं सर्व्वं निराभासं स्वरूपं यत्र चिन्त्यते ॥

अभावयोगः स प्रोक्तो येनात्मानं प्रपश्यति ।

यत्र पश्यति चात्मानं नित्यानन्दे निरञ्जनम् ॥

मामेकन्तु परो योगो भाषितः परमेश्वरः” । इति ।

“अथ तत्त्वदर्शनाभ्युपायोयोगः” “सांख्ययोगाधिगम्यम्” “मञ्जरायभिव्यक्तिकराणि योगे” “योगो हि प्रभवाप्तयौ” “तत्त्वस्य तत्त्वेन समेत्य योगम्” इत्यादिश्रुति-
स्मृतीतिहासपुराण-योग-सांख्य-शैवदर्शन-आगमादिशास्त्रेषु स्फुटमस्ति ।

(१) योगदर्शनम् १।१।२ सूः ।

(२) ‘चित्तनाश’ इति सभ्रीचीनः पाठः ।

आदित्यपुराणेऽपि—

योगात् सञ्ज्ञायते ज्ञानं योगो यथैकचित्तता । इति ।

योगवीजं देव्युवाच—

योगः क उच्यते देव ! योगाभ्यासोऽपि कीदृशः ? ।

योगेन वा भवेत् किञ्च तत्सर्वं वद शङ्कर ! ॥

ईश्वर उवाच—

“योऽपानप्राणयोर्योगः सरजो मनसस्तथा (१) ।

सूर्याचन्द्रमसोर्योगो जीवात्म-परमात्मनोः ॥

एवन्तु द्वन्द्वजालस्य संयोगो योग उच्यते” । इति ।

अत्र जीवात्म-परमात्मनोरेव निर्बीजसमाधिलक्षणः संयोगो-

योग इत्युच्यते । (२)

अन्ये तु (३) तदङ्गभूता एवेति द्रष्टव्यम् ।

विस्तरेण वक्ष्यते । स्कन्दपुराणे—

“वृत्तिहीनं मनः कृत्वा क्षेत्रज्ञं परमात्मनि ।

एकीकृत्य विमुच्येत योगयुक्तः स उच्यते ॥

बहिर्मुखानि सर्वानि कृत्वा खान्यन्तराणि च ।

मनसैवेन्द्रियग्रामं मनश्चात्मनि योजयेत् ॥

सर्वभावविनिर्मुक्तं क्षेत्रज्ञं परमात्मनि ।

एतज्ज्ञानञ्च योगश्च श्रेष्ठोऽन्यथन्य-विस्तरः ॥

(१) द्विवाद्यात्मनेपदी समाध्यर्थकः युज् धातुर्न तु संयोगार्थकस्य युजिर्-
योग इत्यस्य रूपमत्र पाद्यम् ।

(२) ‘रेतसस्तथा’ इत्यपि कचित्पाठः परमयमशोभन इति मन्ये ।

(३) “ता एव सवीजः समाधिः” इत्यत्र भाष्य-वृत्तिटीकादिषु प्रपञ्चितम् ।
सवीजनिर्बीजभेदेन समाधेर्द्विविध्यात् । तथाच सूत्रद्वयम् योगदर्शन इति १-४६-५१ ।

संयोगस्वात्ममनसोर्योग इत्युच्यते बुधैः ।

प्राणाऽपान-समायोगो योग इत्यपि कैश्चन ॥

विषयेन्द्रियसंयोगो योग इत्यथ पण्डितैः” । इति ।

प्राणायामस्य सर्व्वयोगशास्त्रेषु योगाङ्गत्वेन सिद्धत्वान्न तस्य योगत्वम् । अतएव इत्यपि कैश्चनेति मतान्तरोपन्यासोऽस्य रहस्योद्भावनार्थमेव । विषयेन्द्रियसंयोगेन नादानुसन्धानं (१) भ्रूप्राणादि-निरोक्षणञ्चाभिप्रेतम् । एतैरपि समाधि-सम्भवस्य पतञ्जल्यादियोगिभिरुक्तत्वाद् विस्तरेण च वक्ष्यते । विष्णुपुराणे—

“योगस्वरूपं खाण्डिक्य श्रूयतां गदतो मम ।

यत् स्थित्वा न च्यवते प्राप्त-योगलयो मुनिः ॥

आत्मप्रयत्न-सापेक्षा विशिष्टा या मनोगतिः ।

तस्या ब्रह्मणि संयोगो योग इत्यभिधीयते ॥

एवमत्यन्तवैशिष्ट्य-युक्तधर्म्भोपलक्षणः ।

यस्य योगः स वै योगी मुमुक्षुरभिधीयते” ॥ (२)

पराक् प्रवणस्य विषयाभिमुख-प्रवृत्तिशीलस्यान्तःकरणस्य विषयेभ्यो निवर्त्य प्रत्यङ्मुखीकरणात्म-प्रयत्न-सापेक्षा विशिष्टा जीवरूपेण व्यावृत्ता मनसा कारणभूतेनोत्पादिता या गतिर्ज्ञानं तस्या गतेर्ब्रह्मणि विषये यस्य संयोगो जीवस्य ब्रह्मभेद-चिन्तनात् स सम्प्रज्ञातलक्षण-समाधिरुक्त इति द्वयोरर्थः ।

(१) नादवृत्तन्तु शैवदर्शनतद्भाष्यवार्त्तिकवृत्त्यादिषु वर्त्तते । एवञ्च सारदा-तिलके, राघवभट्टीये च—

सच्चिदानन्दविभवात् सकलात् परमेश्वरात् ।

आसीच्छक्तिस्ततो नादो नादाद्विन्दुसमुद्भवः ॥” १।१।५ ।

(२) विष्णुपुराणम्—खाण्डिक्यकेशिध्वजसंवादे ।

तृतीयार्थस्तु एवम्भूताभ्यासशालिनो विष्णुस्थे परे ब्रह्मणि

मनः प्रलयरूपात्यन्तवैशिष्ट्ययुक्तो यो धर्म्मोपलक्षणश्च ।

यस्य योगिनो योगो भवति स साक्षान्मोक्षसाधन-

योगाभ्यासशालित्वाच्छास्त्रेषु सुमुत्तुरित्यभिधीयते ॥

अनेनासम्प्रज्ञात-लक्षणः समाधिरुक्तः (१) । पद्मपुराणे—

युजिर्योगे त्वयन्धातुर्गतः काष्ठाम्परां स्थितिम् ।

सा तस्य युज्यते यस्मात्तस्माद् योगी स उच्यते ॥

परां स्थितिं जीवब्रह्मणोरद्वैतसाक्षात्काराख्यां गतः प्राप्तो
धातुर्न तु तयोर्योगमात्रम् । सा स्थितिस्तस्याद्वैताभ्यासशालिनो-

युज्यते । यतः सा स्थितिर्युज्यते इति व्युत्पत्त्या योग उच्यते ।

अनेनासम्प्रज्ञातसमाधिरुक्तः । तथा तत्रैव ;—(२)

निरोधो मनसो यस्तु स योगो योगिनां मतः ।

अनेन निर्विकल्प उक्तः । याज्ञवल्क्यः,—

“ज्ञानं योगात्मकं विद्धि योगश्चाष्टाङ्गसंयुतः । (३)

संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनोरिति” ॥

अनेन मनः प्रलयाप्रलयलक्षणी सङ्क्षेपतः सम्प्रज्ञाताऽसम्प्रज्ञाता-
वुक्तौ । स्मृतौ विष्णुधर्म्मोत्तरे,—

“परेण ब्रह्मणा सार्द्धमेकत्वं यन्नृपात्मज ! ।

स एव योगो विख्यातः किमन्यद् योगलक्षणम् ॥

(१) “विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः” योगदर्शनम् ११८ सूत्रम् ।

(२) पद्मपुराणे इति ।

(३) अष्टावङ्गानि—यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधि-
रित्येतानि ।

स्वदेहारम्भकस्यापि कर्मणः संचयावहः ।

यो योगः पृथिवीपाल ! शृणु तस्यापि यत्फलम् ॥

यत्तद् ब्रह्म परं प्रोक्तं विष्णुख्यं शुद्धमव्ययम् ।

चेतसः प्रलयस्तत्र योग इत्यभिधीयते ॥

योगस्तेनावबोधेन प्रलीने तत्र चेतसि ।

पुरुषः कारणाद्भेदं तत्र नैवानुपश्यति ॥

परात्मनोर्मनुष्येन्द्र ! विभागोऽज्ञानकल्पितः ।

क्षये तस्यात्मपरयोर्विभागाऽभाग एव हि ॥

परमात्मात्मनोर्योऽयमविभागः परन्तप ! ।

स एव तु परो योगः समासात् कथितस्तव" ॥

अत्र 'परेण ब्रह्मणा' इत्यादिनाऽसम्प्रज्ञात-समाधिरुक्तः ।

ननु यमनियमासन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयो-

ऽष्टावङ्गानि योगस्येति, सर्वयोगशास्त्रेषु समाधेर्योगाङ्गत्वेन

गणितत्वाद् योगः कश्चिदन्य एव प्रतीयत इति चेत् सत्यम् ।

समाधिर्हि द्विविधोऽस्ति सम्प्रज्ञातासम्प्रज्ञातभेदात् । तत्रा-

सम्प्रज्ञातसमाधिः सम्प्रज्ञातसमाधिरङ्गम् (१) । तत्राङ्गाङ्गिभाव-

व्यवस्थाकृता पातञ्जले । धारणादीनां त्रयाणां साक्षादुप-

कारकत्वेनान्तरङ्गत्वमुक्तम् ।

यमादीनान्तु पञ्चानामपि प्रतिपन्नभूत-हिंसादि-वितर्की-

न्मूलनद्वारेण समाध्यपकारकत्वाद् बहिरङ्गत्वमुक्तम् । आसना-

(१) सम्यगाधीयते चित्तमेकाधीक्रियते यस्मिन्, समाधिश्चित्तस्यैकाग्रता-
ध्यानमिति वा ।

दीनान्तु तत्रापि उत्तरोत्तरमुपकारकत्वम् । “सत्यासनजये प्राणस्थैर्यमि”त्यादि (१) ।

तथा धारणाध्यानयोः सम्प्रज्ञातसमाधि-निष्पादकतया इतराङ्गापेक्षयाऽन्तरङ्गत्वेऽपि असम्प्रज्ञाताख्यनिर्वीजसमाधिं प्रति पारम्पर्येणोपकारकत्वादहिरङ्गम् ।

“तयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः” “तदपि वहिरङ्गं निर्वीजस्य” (२)
इति सूत्राभ्याम् । वसिष्ठयान्नवल्लभौ तु,—

यमादीनाञ्चतुर्णामप्यन्तरङ्गत्वमाह तुः ।

यान्नवल्लभः,—

“आदौ चत्वारि बाह्यानि तदन्यान्यन्तराणि वै ।

उक्तान्येतानि चत्वारि योगाङ्गानि वरानने” ॥

वसिष्ठः,—

“प्रत्याहारादिचत्वारि शृणुष्वभ्यन्तराणि च ।” इति ।

अत्रेदं बोध्यम्—यमादीनि ध्यानान्तराणि उत्तरोत्तरोप-
कारकत्वेन सम्प्रज्ञातसमाधिसम्पादकत्वेन च वहिरङ्गानि,
निर्वीजसमाधिः सम्प्रज्ञातसमाधिरेवान्तरङ्गमिति ।

सम्यक् प्रकर्षेण ज्ञायते संशयविपर्ययानध्यवसायराहित्येन
भावस्य स्वरूपं येन स सम्प्रज्ञातसमाधिर्भावनाविशेषः । भावना-
विशेषो यस्येति सम्प्रज्ञातसमाधिरुक्तः । स च वितर्कादिभेदा-
च्चतुर्विधः । सवितर्कः सविचारः सानन्दः साऽस्मितश्चेति ।

तथाच भगवान् पतञ्जलिः—

“वितर्कविचारानन्दाऽस्मिता रूपानुगमात् सम्प्रज्ञातः” इति ।

(१) योगदर्शनस्य वैयासिकभाष्ये २।४८ । सूत्रे ।

(२) योगदर्शनम् २।६-७-८ ।

भावना च विषयान्तरपरिहारे भाव्यस्य चेतसि पुनः पुन-
निवेशनम् । भाव्यन्तु द्विविधम् ईशस्तत्त्वानि च । तत्त्वानि
पुनर्द्विविधानि जड़ोऽजड़ानि च । जड़ानि, प्रकृति-महदहङ्कार-
एकादशेन्द्रिय-पञ्चतन्मात्र-पञ्चभूतभेदाच्चतुर्विंशतिः । संक्षेपतस्तु
प्रकृतिरेव (१) । या ईश्वरशक्तिरिति मायेति च व्यवह्रियते
(व्यपदिश्यते) । “देवात्मशक्तिं स्वगुणैर्निगूढाम्” “मायान्तु
प्रकृतिं विद्यान् मायिनन्तु महेश्वरम्” (२) इत्यादिश्रुतिषु ।
अजड़ः पुरुषः । जड़ान्यपि द्विविधानि सूक्ष्माणि स्थूलानि च ।

तत्र यदा प्रथमं स्थूलानि महाभूतेन्द्रियाणि विषयत्वेनादाय
भावनाक्रियते पूर्वोपरानुसन्धानशब्दोल्लेखसम्भेदेन तदा सवितर्क
संज्ञितः समाधिर्भवदिति ।

पूर्वोपरानुसन्धानशब्दोल्लेखराहित्येन चेत्तदा निर्वितर्क
संज्ञितः । तथा सूक्ष्मान्तःकरणविषयमवलम्ब्य देशकालधर्मा-
वच्छिन्ना भावना चेत्तदा सविचारसंज्ञितः ।

तदनवच्छिन्ना धर्मिमात्रविषया चेत्तदा निर्विचारास्य
समाधिरयं ग्राह्य समाधियाह्यसमापत्तिरिति चाभिधायते ।

यदा रजस्तमो लेशानुविद्धमन्तःकरणसत्त्वं भाव्यते तदा
गुणाभावाच्चिच्छक्तेः सुखप्रकाशमयसत्त्वस्योद्रेकात् सानन्दाख्यः
समाधिर्भवति । एतन्मात्रधृतयश्च विदेहा इत्युच्यन्ते (३) ।

(१) सांख्यदर्शनम् ३।६। “सत्त्वरजस्तमसां सास्यावस्थाप्रकृतिः प्रकृतमेहान्
महतोऽङ्कारः अहङ्कारात् पञ्चतन्मात्राण्युभयमिन्द्रियं तन्मात्रेभ्यः स्थूलभूतानि
पुरुष इति पञ्चविंशतिर्गणः ।

(२) श्रुताश्वतरोपनिषत् १।३-४-६-१० श्लोकः ।

(३) “विदेहा देवाः घाटकौशिकशरीररहिताः” योगदर्शनम् ३।१६ सूत्रं भाः ।

अतः परं रतस्तमीलेशानभिभूतं शुद्धसत्त्वमालम्बनीकृत्य या प्रवर्तते भावना तस्यां ग्राह्यस्य सत्त्वस्य न्यग्भावाच्चितिशक्ते-
रुद्रेकात्सत्तामात्रावशेषत्वेन समाधिः सास्मित इत्युच्यते । न चाहं-
कारास्मितयोरभेदः शङ्कनीयः । यतो यत्रान्तःकरणमहमित्यु-
ल्लेखेन विषयान्वेदयते सोऽहङ्कारः । यत्र त्वन्तर्मुखतया प्रतिलोम
परिणामे प्रकृतिलाने चेतसि सत्तामात्रमवभाति साऽस्मिता
इति एतन्मात्ररतयस्तु प्रकृतिलयशब्दवाच्याः । ये तु परं पुरुषं
ज्ञात्वा भावनायां प्रवर्तन्ते तेषामियं विवेकख्यातिर्ग्रहीतृसमा-
पत्तिरित्युच्यते ।

चतुरवस्थोऽयं संप्रज्ञातसमाधिः — सविकल्प इति सबीज इति
निदिध्यासनमित्यादिशब्दैर्व्यपदिश्यते योगशास्त्रेषु । असंप्रज्ञात-
समाधेर्लक्षणमाह, भगवान् पतञ्जलिः — “विरामप्रत्ययाभ्यास-
पूर्वः संस्कारशेषोऽन्य” इति (१) । अस्यार्थः, “विरम्यते अनेनेति
विरामो वितर्कादिचिन्तात्यागः, विरामश्चासौ प्रत्ययश्चेति विराम-
प्रत्ययः तस्याभ्यासः पौनः पुन्येन चेतसि निवेशनम् । तत्र या
काचिच्चित्तवृत्तिरुल्लसति तस्या नेति नेतीति नैरन्तर्येण पर्युदसनम्
तत्पूर्वकः समाधिः संस्कारशेषोऽन्यस्तद्विलक्षणोऽसंप्रज्ञात-
समाधिरित्यर्थः ।

न तत्र किञ्चिद्वेद्यं संप्रज्ञायत (२) इत्यसंप्रज्ञातः समाधिः ।
अयं निर्वीज इति निर्विकल्प इति निरालम्ब इति राजयोग-
इति चोच्यते । राजयोगे वामदेव उवाच,—

(१) योगदर्शनम् १।१८ ।

(२) योगदर्शनस्य वृष्याख्यराजमार्तण्डः १।१८ ।

“भगवन् देवदेवेश परमानन्दसुन्दर ! ।

त्वत्प्रसादान्मया लब्धः पूर्वयोगः सविस्तरः ॥

अपरः कस्तमाख्याहि भवता य उदीरितः” ।

श्रीमहादेव उवाच—

“वहिर्मुद्रान्वितः पूर्वो वहिर्योगस्य तन्मयः ।

अन्तर्मुद्रान्वितस्त्वन्योऽन्तर्योगः स एव हि ॥

राजयोगश्च कथितः स एव मुनिपुङ्गवैः ।

राजते सर्वयोगे च राजयोग इति स्मृतः ॥

राजानं दीप्यमानं तं परब्रह्माण्मव्ययम् ।

देहिनं प्रापयेद्यस्तु राजयोगः स उच्यते” ॥

समाधिद्वयसाधारणनामानि ।

हठप्रदीपिकायाम्—

“राजयोगः समाधिश्च उन्नतौ च मनोन्मनी ।

अमरोऽसौ स चान्द्रीव निरालम्बं निरञ्जनम् ॥

अमनस्को लयश्चैव शून्याशून्यं परापरम् ।

जीवन्मुक्तिं सहजञ्च तुर्यं चेत्येकवाचकम् ॥” इति ।

दर्शितं चोदाहृतं पुराणादिवाक्येषु समाधिद्वैविध्यं पूर्वमेव ।

ननु—“मन्त्रयोगो लयश्चैव राजयोगो हठस्तथा ।

योगश्चतुर्विधः प्रोक्तो योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥”

इति योगस्य चतुर्विधत्वश्रवणाद् ब्रह्म-विष्णु-ईश्वर-शिवादि-
गीतासु कर्मयोगो भक्तियोगो वैराग्ययोगः सांख्ययोग इत्यादिषु
योगशब्दप्रयोगदर्शनेन च योगशब्दस्थानिकार्थत्वप्रतीतिः कथं
निर्णयोऽयमेवयोग इति चेत्सत्यं जीवनसाधने जीवनशब्द-
प्रयोगवत् ।

साक्षात्परम्परया योगसाधनेषु मन्त्रयोगादिषु योगशब्दस्य प्रयोगोपपत्तेः । तथाहि,—

मन्त्रजपहोमपूजादिषु समाराधितेश्वर-प्रसादादेव योगोयोग-सिद्धिश्च भवति नान्यथा । आदित्यपुराणे शिववाक्यम्,—

“सर्वज्ञः परिपूर्णश्च जरामरणवर्जितः ।

मत्प्रसादाद्भवेद् योगी नान्यथा क्रीञ्चसूदन ! ॥” इति ।

मानसोल्लासे,—

“गुरुप्रसादात्तमते योगमष्टाङ्गलक्षणम् ।

शिव प्रसादात्तमते योगसिद्धिश्च शाश्वतीम्” ॥ इति ।

शैवे,— “ब्रह्म-विष्णु-शिवादीनां मन्त्रजाप्यविशारदैः ।

साध्यते मन्त्रयोगः स वत्सराजादिभिर्यथा” ॥ इति ।

कूर्मपुराणे,—

“ज्ञानार्थी ज्ञानमाप्नोति मोक्षार्थी च विशेषतः ।

संस्त(स)रेद्धि विरूपाक्षं सर्वकाम-फलप्रदम्” ॥ इति ।

किञ्चेश्वरमन्त्रजपपूजादीनां सर्वयोगशास्त्रेषु योगाङ्गत्वं षष्ट-
मेव दृश्यते । तथाच वक्ष्यते,—

राजयोगस्तु निर्वीजसमाधिरेव, लयः सम्प्रज्ञातः । हठस्तु
प्राणायाम एव (१) ।

तथाच योगबीजे,—

“मन्त्रो हठो लयो राज-योगस्ते भूमिका क्रमात् ।

एक एव चतुर्धाऽयं महायोगोऽभिधीयते” ॥

(१) मन्त्रयोगलयश्चैव राजयोगो हठस्तथा ।

योगचतुर्विधः प्रोक्तो योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥

“राजयोगो मनो वायू-स्थिरौ कृत्वा प्रयत्नतः” इति सांख्यसारः १।१।२ ।

देव्युवाच,—

“कथयेदं महादेव ! योगतत्त्वं चतुर्विधम् ।

भूमिकांशानुसारेण यथाभूतं क्रमान्मम” ॥

ईश्वर उवाच,—

“सकारेण वहिर्याति हकारेण विशेन्मरुत् ।

हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥

गुरुवाक्यात्सुषुम्नायां विपरीतो भवेज्जपः ।

सोऽहं सोऽहमिति प्रोक्तो मन्त्रयोगस्तदुच्यते ॥

प्रतीतिर्मन्त्रयोगाच्च जायते पश्चिमे पथि ।

हकारेणैव सूर्योऽसौ ठकारेणन्दुरुच्यते ॥

सूर्याचन्द्रमसोश्चैक्यं हठ इत्यभिधीयते ।

हठेन प्राप्यते जाड्यं सर्व्वदोषसमुद्भवम् ॥

क्षेत्रज्ञः परमात्मा च तयोरैक्यं यदा भवेत् ।

तदेक्ये साधिते देवि ! चित्तं याति विलीनताम् ॥

पवनः स्थैर्यमायाति लययोगोदये सति ।

लयात्मप्राप्यते मिद्धिः सानन्दं परमं पदम् ॥

अग्निमादिपदं प्राप्तो राजते राजयोगतः ।

प्राणायाम-समायोगे ज्ञेयं योगचतुष्टयम् ॥”

पूर्वं बाह्यो मन्त्रयोगः प्रोक्तोऽयन्त्वान्तर इति विशेषः ।

सूर्याचन्द्राख्ययोः प्राणाऽपानयोरैक्यलक्षणः प्राणायामो हठयोग-
इत्युच्यते ।

वासिष्ठे,—

“अपानश्चन्द्रमा देहमाप्याययति बाह्यतः ।

प्राणः सूर्योऽथवा वह्निः पचत्यन्तमिदं वपुः ॥”

मतान्तरे तु—

विपरीतासंज्ञाऽनयोः ।

यथा अमृतसिद्धौ,—

“प्राणश्चन्द्रमयो ज्ञेयोऽपानः सूर्यमयस्तथा ।

उभौ शरीर-नेतारौ यातायातं प्रकुर्वतः ॥

अनयोर्धनतो योगः सदाभ्यस्यो मुमुक्षुभिः ।

एतद्द्वारेण धीराणां सर्वसिद्धिः प्रजायते ॥”

“प्राणापानगतीरुक्त्वा प्राणायाम-परायणाः” इति गीता-
वचनात् (१) “प्राणापानसमायोगः प्राणायाम इति स्मृत” इति
याज्ञवल्क्यवचनाच्च प्राणायामपदं हठशब्देनोच्यते ।

यस्यां भावनायां परमात्मनि लीनस्य योगिनी ब्रह्मानन्दा-
विर्भावो जायते । स भावनाविशेषः सम्प्रज्ञातलक्षणः समाधिर्लय-
योग इत्युच्यते ।

लययोगेऽपि नवष्वेव चक्रेषु मरुन्मनसोर्लयो लययोग इत्युच्यते ।
येनाणिमादिपरमैश्वर्य-सम्पन्नो योगी त्रिभूवने राजते । स च
निर्वीजसमाधिरूपो (२) राजयोग इत्युच्यते ।

स्कन्दपुराणे,—

“प्राणापानवशोजीव ऊर्द्धाधः परिधावति ।

वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलो न स्थितिं लभेत् ॥

शुण्वद्बो यथापक्षी गतोऽप्याकथ्यते पुनः ।

शुणैर्वर्द्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कथ्यते ॥

(१) गीता ४।२६ ।

(२) योगदर्शने ३।५३ सूत्रम् ।

अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानञ्च कर्षति ।
 ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ संयोजयति तत्त्वविद् ॥
 हकारेण वह्निर्याति सकारेण विशेत्पुनः ।
 हंस हंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥
 षट्शतानि दिवारात्री सहस्राण्येकविंशति ।
 एतत्संख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥
 अजपा नाम गायत्री योगिनां योगदायिनी ।
 अस्याः सङ्कल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥
 अनया सदृशी विद्या नाऽनया सदृशी जपः ।
 अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति ॥”
 तयोऽपि राजयोगाङ्गमेव ।

हठप्रदीपिकायाम्,—

“पीठादिकुम्भकाश्चिवा दिव्यानि करणानि च ।

सर्वे लय हठाभ्यासा राजयोगस्य मिदये ॥

राजयोगसमारूढः पुरुषः कालवञ्चकः ।” इति ।

अत्रादिपदेन षट्कर्माणि गृह्यन्ते । पीठपदं यमनियमयो-
 रप्युपलक्षणम् । तयोः सर्वयोगशास्त्रेषु योगाङ्गत्वेनोक्तत्वात् ।

अत्र यद्यपि श्लोके यमनियमादीनां सर्वेषामेव साक्षादेव
 राजयोगोपकारकत्वं प्रतीयते, तथापि पूर्वपरग्रन्थपर्यालोचनया-
 नैवं सिद्धान्तः । यमादीनामष्टानां साक्षात्परम्परया समाध्युप-
 योगत्वं पूर्वमेवोक्तम् । तत्र षट्कर्म्ममुद्राणां तु हठाङ्गत्वमेव ।
 षट्कर्म्ममुद्रा उपरिष्ठाहच्यन्ते ।

तत्र षट्कर्म्माणां श्लेषादिदोषनिवारकत्वद्वारा । दोषामावेत
 नास्त्येव ।

अन्ये तु,—सत्यपि दोषेऽनेकापायसङ्कुलत्वात् षट्कर्मणा-
मनुष्ठानमनिच्छन्तः प्राणायामैरेव सर्वकार्यसिद्धिः ।

अतो हठस्यानियताङ्गत्वमित्याहुः ।

तथावात्मारामः—

“षट्कर्मनिर्गतः स्थूलकफ-प्रदो गदादिकः ? ।

प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ॥

मेदस्तेष्वनिवृत्त्यर्थं षट्कार्याणि समाचरेत् ।

अन्यथा नाचरेत्तानि दोषाणां समता यतः ॥”

‘प्राणायामैरेव प्रशुष्यन्ति मला’ इति केषाञ्चिदार्थाणामन्यत्
कर्म नसम्मतमिति । मुद्राणान्तु मूलबन्ध-जालबन्धकोड्डीयान-
महामुद्रामहाविध-महाबन्धशक्तिचालनानां साक्षादेव हठोपकार-
कत्वम् । विपरीतकरणीखेचर्योस्तु शरीर शु(सि)द्धिदारेति विवेकः ।

वासिष्ठे तु,—खेचर्या अपि साक्षादेवोपयोगित्वमुक्तम् ।

तथाहि—“तालुमूलगतां यत्नाज्जिह्वाऽऽक्रम्य घण्टिकाम् ।

ऊर्ध्वरन्ध्रागतं प्राणं प्राणस्पन्दो निरुध्यत (१) ॥” इति ।

मानसोक्तासे,—

“आकुञ्चनमपानस्य प्राणस्य च निरोधनम् ।

लेम्बिकोपरि जिह्वायाः स्थापनं योगसाधन”मिति ॥

नन्दिकेश्वर-तारावल्याम्,—

“उड्डीन-जालन्धरमूलबन्ध-

रुन्निद्रितायाम्भुजगाङ्गनायाम् ।

प्रत्यग्विसुञ्चन् प्रविशन् सुषुम्नाम्,

गमागमौ मुञ्चति गन्धवाहः” ॥ इति ।

हठप्रदीपिकायाम्,—

“विविधैरासनैः कुम्भि-विचित्र-करणैरपि ।
प्रबुद्धायामादिशक्तौ प्राणःशून्ये विलीयते ॥
उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्षणः ।
योगिनः सहजावस्थास्त्रयमेव प्रजायते ॥
सुषुम्नावाहिनी प्राणे शून्ये विशति मारुते ।
तदा समस्तकरणानि निर्मूलयति योगवित् ॥”

वासिष्ठे,—

“गुदादिस्थानसंकोचात् स्थानकादिक्रियाक्रमैः ।
भजनासन शुद्ध्या च साधुशास्त्वार्थ भावनात् ॥
आचारात्तु जनासङ्गात्सर्व्वत्यागात्सुखासनात् ।
प्राणायामस्य ह्यभ्यासाद्राम ! कालेन केनचित् ॥
कोपलोभपरित्यागाद् भोगत्यागश्च सुव्रत !
त्यागादान निरोधेषु भृशं यान्ति विधेयताम् ॥

प्राणाः प्रभुत्वान्तज्ज्ञस्य पुंसो भृत्या इवाखिलाः ।” इति ।

ननु मुद्रा हठ योगादीनां बहुफलश्रवणात्प्राधान्यं किं
न स्यादिति चेन्न तस्यार्थबाधकत्वात् । तथाच पूर्व्वमीमांसायाम्,
“अंशेषुफलश्रुतिरर्थवादः, फलवत्सन्निधावफलं तदङ्गमिति” ।
कर्मयोगस्वीश्वराराधनमेव । तच्च योगाङ्गभूतनियम मध्ये गणित-
मस्ति सर्व्वयोगशास्त्रेषु । तथाच पातञ्जलसूत्रद्वयम्,—

“तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः” ।

“शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः(१) इति ।

तपः कृच्छ्रचान्द्रायणादि । स्वाध्यायः प्रणवादिजपः । प्रणि-
 धानं परमेश्वरे फलनिरपेक्षतया सर्वकर्मार्पणम् । एते क्रिया-
 योगा इत्युच्यन्ते । एतदनुष्ठानेन समाधिर्भवति । तत्र क्रिया-
 योगस्य समाध्युपकारकत्वे द्वारमाह,—पतञ्जलिः “समाधि-
 भावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्चे”ति । क्लेशा “अविद्यास्मिताराग-
 द्वेषाभिनिवेशाः” (१) । तत्राविद्या अतस्मिंस्तद्बुद्धिरूपाभ्रान्ति-
 “रनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्याति”रूपाऽस्मिता-
 दीनां चतूर्णां क्लेशानां प्रसवभूमिः । अस्मिता-सत्वपुरुषयोरैक्य-
 विषयो मनोवृत्तिविशेषोऽहङ्कारः । रागः सुखमेव सदास्तीती-
 च्छारूपः । द्वेषो दुःखहेतुषु निन्दा । अभिनिवेशो दुराग्रहः ।
 एतेषां पञ्चानां दुःखजनकत्वेन क्लेशशब्दवाच्यानां संसाराख्य-
 महानर्थानुकूलानां समाधिप्रतिबन्धकानां मूलभूतपापनिराशेन
 शिथिलीकरणद्वारेण समाधिहेतुत्वं क्रियायोगस्येति । किञ्च ये
 स्थूला आरब्धकार्याः क्लेशास्ते चित्तैकाग्ररूपेण ध्यानेन निवर्तन्ते ।
 सूक्ष्मा वासनारूपेण स्थिता प्रतिलोमपरिणामेन निवर्तन्ते ।
 तथाच सूत्रद्वयम्—“ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः” (२) । “ते प्रतिप्रसव-
 हेयाः सूक्ष्माः” इति । एते क्लेशा अविद्यामूलाः । एषाञ्च फलं
 शुभाशुभलक्षणम् । कर्मणश्चोक्तरूपस्य फलं सुखदुःखानुभवः ।
 कर्मानुरूपजा आयुर्विषयेन्द्रियप्राप्तिश्च । तत्तद्द्वारा “सति मूले
 तद्विपाको जात्यायुर्भोगा” इत्यत्र जात्यायुषोरपि कर्मफलत्वाभि-

(१) योगदर्शने १।१ सूत्रम् ।

” २।३ ” ।

(२) योगदर्शने २।१० ” ।

” २।११ ” ।

धानं भोगे जनयितव्ये द्वारत्वेन सुखमपि परिणामविरसत्वादि-
दर्शनाद्विवेकिनं प्रति दुःखमेवेति मन्तव्यम् ।

एते क्लेशाः शुभाशुभकर्मावासनाख्य-कर्माशयजात्यायुर्भोगा-
ख्यविपाकफला अविद्यामूला विवेकिना ताज्या एव ।

तत्त्यागस्य मूलभूतविघ्नोच्छेदकसम्यग्ज्ञानसाध्यः । सम्यग्-
ज्ञानञ्च शास्त्रसाध्यम् । शास्त्रेदं हेयम्.....तत्कारणाख्य-
पर्वचतुष्टयप्रतया चतुर्व्यूहस्तद्वत्, “दुःखबहुलः संसारो हेयः,
प्रधानपुरुषयोः संयोगो हेयहेतुः, तस्यापि हेतुरविद्या, प्रधान-
पुरुषसंयोगात्यन्तनिवृत्तिर्हानम्” (१), तदेव कैवल्यम् । तत्र हेतु-
विवेकख्यातिरिति । तथाच सूत्राणि “हेयं दुःखमनागतम्,
द्रष्टृ दृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः, तस्य हेतुरविद्या, तदभावात्
संयोगाभावो हानम्, तद्वशः कैवल्यम्, विवेकख्यातिरविप्रवा-
हानापायः” इत्यादानि । द्रष्टृ दृश्य तत्संयोगपराणि च सूत्राणि (२)
द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः”, “प्रकाश-क्रिया-स्थिति-
शीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्” “स्वस्वामिशक्तयोः
स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोग” इति । एतदर्थस्तु चित्स्वरूपो-
ऽपरिणामी सन्निधानमात्रेण विषयोऽपरवृत्तिः पुरुषो द्रष्टा ।
प्रकाशप्रवृत्तिनियमरूपसत्त्वरजस्तमोगुणात्मकं ग्राह्यरूपपृथिव्यादि-
तन्मात्रादिलक्षण-स्थूलसूक्ष्मपरिणामकं बुद्धीन्द्रिय-कर्मेन्द्रियान्तः-
करणत्रिविधेन्द्रियपरिणामभोगापवर्गप्रयोजनकं दृश्यम् । स्वशक्ति-
स्वामिशक्तिशब्दितयो दृश्यद्रष्टृस्वरूपयोर्नित्ययोर्व्यापकयोरसंवेद्य-
पर्वणि स्थितयो र्यत्स्वरूपोपलब्धिहेतुः स संयोग(हेतु)ः ।

(१) योगदर्शनम् २।१५ सूत्रभाष्ये ।

(२) योगदर्शनम् १८-२०-२१-२४-२५-२६ सूत्राणि ।

अनादि भोक्तृत्वस्वभावः स एव द्रष्टृदृश्य संयोग इति ।
 अत्रेदमालोचनीयम् । द्रष्टा दृष्टिमात्रेत्यत्र मात्रपदं नैयायिका-
 भिमतधर्म-धर्मि भाव निराकरणपरम् । न तु आनन्द स्वरूपत्व
 निवारकम् । यथा चेतनमात्र परमार्थ निज स्वभाव इति सर्व-
 ज्ञात्ममुनिभिरुक्तम् । मात्रपदं “तदेतत् प्रेयः पुत्रादिति” (१)
 श्रुतिः । निरूपाधिप्रेमास्पदत्वेन लिङ्गेन “सुखमहमस्वाप्तम्” (२)
 इत्यनुभवेन वा । आत्मन आनन्दरूपत्वस्य सिद्धत्वात् । अत-
 एवाशरीरं वावसन्तं प्रियाप्रिये न स्पृशत इति श्रुतिः वैषयिक
 सुखदुःख निषेधपरा । अन्यथैतस्यैवानन्दस्यान्यानि भूतानि
 मात्रा उपजीवन्ति (३) इति । यो वै भूमा दत्तुखं नाल्पे-
 सुखमस्तीति (४) । “कोऽन्यात् कः प्राण्याद् यदेष आकाश
 आनन्दो न स्यात्” (५) इति । “एष ह्येवं निदयतीति ।
 “आनन्दं ब्रह्मणीविद्वान्” (६) इति । “विज्ञानमानन्दं ब्रह्म”
 (७) इत्याद्यनन्तश्रुतिविरोधः स्यात् । नचैषा ब्रह्मण आनन्दत्व-
 बोधनपरा न जीवस्येति वाच्यम् ? “तत्त्वमसि” (८) “अयमात्मा”
 (९) “यः साक्षादपरोक्षाद्ब्रह्म” (१०) य आत्मा सर्वान्तरः” (११)
 श्रुतिभिर्जीवब्रह्मणो रैक्यव्यवसायः । तस्मान्मात्र पदं नानन्दरूपता-
 व्यवच्छेदकम् ।

(१) बृहदारण्यक १।४।८ ।

(२) कान्दोग्य ८।१।१ ।

(३) बृहदारण्यक ४।३।३२ ।

(४) कान्दोग्य ७।०।११ ।

(५) बृहदारण्यक २।७।१ ।

(६) तैत्तिरीयोपनिषद् २।६।१ ।

(७) बृहदारण्यक ३।६।११ ।

(८) कान्दोग्य ६।१।१६ ।

(९) बृहदारण्यक २।५।१६ ।

(१०) बृहदारण्यक ३।४।१ ।

(११) बृहदारण्यक ३।४।१ ।

किन्तु धर्मं धर्मिभावव्यवच्छेदकमित्येव युक्तम् । “विवेक-
ख्यातिरविप्लवा हानोपायः” (१) इति सूप्रस्यायमर्थः । अन्ये
गुणा अन्यः पुरुष इत्येवस्त्रिध विवेकस्य या ख्यातिः प्रज्ञा सा
ज्ञानस्य दृश्य परित्यागस्योपायः । आगमानुमानाभ्यां विवेक-
ख्यातिकस्य पुंसो व्युत्थान तत्संस्कारानुवृत्तेर्नास्या-उपायत्वम्,—
इत्येतदुक्तम् । अविप्लवेति । मिथ्याज्ञानरहितस्येत्यर्थः “एतदुक्तं
भवति,—श्रुतिमयेन ज्ञानेन विवेकं गृहीत्वा युक्तिमयेन व्यव-
स्थाप्य दीर्घकालनैरन्तर्यं सत्कारं सेवितायाभावनायाः । प्रकर्ष-
पर्यन्तसमधिगता साक्षात्कारवती विवेकख्यातिर्निर्वर्त्तित सवासन
मिथ्याज्ञाना-निर्विप्लवा हानोपायः” (२) इति वाचस्पतिमिश्राः ।
भोजराजव्याख्यानन्तु,—“न विद्यते विप्लवो विच्छेदो व्युत्थानरूपी-
यस्या अन्येगुणा अन्यः पुरुष इति प्रतिपक्षभावनाबलादविद्या-
प्रविलये निवृत्तज्ञातृत्वकर्तृत्वाभिमानाया रजस्तमोमलानभि-
भूताया बुद्धेरन्तर्मुखायाया चिच्छक्तिसंक्रान्तिः सा विवेकख्याति
रित्युच्यते ।

तस्याच्च सन्ततत्वेन प्रवृत्तायां सत्यां दृश्यस्याधिकारनिवृत्ते-
र्भवत्येव कैवल्यमिति” । इदमत्रालोचनीयम् । प्रकृतिपुरुषविवेक-
धीमात्रं न ज्ञानसाधनीभूतविवेकख्यातिस्वरूपम् ।

किन्तु विवेकख्यातिः प्रथ(स)म(व)भूमिः । एतदनन्तरन्तु
रजस्तमो लेशहीने निर्मले सत्त्वप्रकाशेऽन्तकरणे यावृत्तिस्वरूप्य
लक्षणा । “तदा द्रष्टुः स्वरूपेणावस्थानम्” (३) इति सूत्राहिता

(१) योगदर्शनं २।२६ ।

(२) २।२६—सूत्रभाष्यतत्त्ववैशारदीयम् ।

(३) योगदर्शनम् १।१२७ सूत्रम् ।

पूर्णचैतन्यैकरस ब्रह्मप्रतिभासलक्षणा “अहं ब्रह्मास्मी” (१) त्वेवं-
रूपप्राप्तिलक्षणस्य कैवल्यस्य हानशब्दाभिधेयस्य परमउपाय इति ।

अन्ये गुणा अन्यः पुरुष इति ज्ञानमिति विवेकख्याति-
व्याख्यानन्वनादिप्रवृत्तसकलानर्थमूलभूतजड़देहाद्यभिमाननिवृत्त्य-
साधारणकारणत्वेन जड़जड़विवेकमात्रोपयोगितया अतएवा-
स्मिन्नये मोक्षोऽपि हानकैवल्यादिशब्दैरेवोक्तः ।

यत्तु—मोक्षदशायां प्रकाशमानं निजात्मस्वरूपं यच्च मोक्ष-
साधनस्यासाधारणविषयावच्छिन्नं स्वरूपं तस्माच्चात् श्रुत्यैव
व्यक्तम् । तमिति न प्राधान्येन विशेषतो व्युत्पादितम्
भगवता पतञ्जलिना, तथाच बृहदारण्यके “ब्रह्म वा इदमग्र
आसीत्” (२) “तदात्मानमेवं वेदाहं ब्रह्मास्मी”ति (३) “तस्मात्
तत्सर्व्वमभवदि”ति (४) विद्यासूत्रे सर्वात्मभावरूपमोक्षमुद्दिश्य
तत्साधनत्वेन “अहं ब्रह्मास्मी”ति (५) ज्ञानं साधनमित्युपक्रान्त-
मुपसंहरति । तदिदमप्येतत्तर्हि “य एवं वेदाहं ब्रह्मास्मीति
स इदं सर्व्वं भवति” (६) । तथाचान्यथाज्ञानमविद्या इत्येतदपि
प्रदर्शितं तत्रैवाविद्या सूत्रे “अथ योऽह्न्यासावन्योऽहमिति न
स वेद” इत्यादिना, इत्यलमिति प्रसङ्गेन । एतदुक्तं भवति-
काम्यनिषिद्धवर्जितेश्वरार्थकृतसर्व्वकर्मभिर्निर्तान्तनिर्मल-स्वान्तस्य

(१) बृहदारण्यक १।४।११ ।

२, मैत्री उपनिषद् ६।१७ ।

(२) बृहदारण्यक १।२।१० ।

(३) बृहदारण्यक १।४।११ ।

(४) बृहदारण्यक १।४।११ ।

(५) बृहदारण्यक १।४।११ ।

(६) आन्दोख्य ७।१।२ ।

विषयदोषदर्शनसञ्ज्ञातवैराग्यस्य “तरति शोकमात्मविदिति”
श्रुतिवाक्यावगतसमूलसर्वदुःखोच्छेदकात्मज्ञानार्थितया सदगुरु-
मत्या श्रवणमननोपवृंहितनिदिध्यासनाभ्यासेन प्राप्तनिर्वीजसमाधिः
पुंसो बुद्धिशुद्धिद्वारैव समाधिरूपकृतकार्याणि कर्माणि स्वत एव
निवर्तन्ते । तथाच नैष्कर्मसिद्धौ “प्रत्यक् प्रवणतां बुद्धेः सम्यक्-
सम्पाद्य शुद्धितः । कर्माणि विनिवर्तन्ते प्रावृण्ते घना
इवेति” (१) । राजयोगे,—

“न कर्माणि त्यजेद् योगी कर्मभिरन्यज्यते त्वसौ ।

कर्मणो मूलभूतस्य सङ्कल्पस्यैव नाशनात् ॥

यथा यथा सदभ्यासात्सङ्कल्पविलयो भवेत् ।

योगिनो भवति श्रेयान् कर्मत्यागो तथा तथा ॥

उत्तुङ्गसहजानन्दः सदाभ्यासरतः स्वयम् ।

सर्वसङ्कल्पसन्त्यक्तः स विद्वान् कर्म सन्त्यजेत् ॥

सांसारिकं क्रियायुक्तं ब्रह्मज्ञस्येति वादिनम् ।

कर्म ब्रह्मोभयभ्रष्टं तन्त्यजेदन्त्यजं यथा ॥”

कालिकापुराणे,—

“धर्मः प्रयत्नतः कार्यो योगिना तु विशेषतः ।

नास्ति धर्मादृते योग इति योगविदो विदुः ॥

यान्नवल्लभगीतासु गार्ग्यवाच,—

“योगयुक्तो नरः स्वामिन् सन्ध्योर्वाथवा निशि ।

वैधं कर्म कथं कुर्यान्निष्कृतिः का त्वकुर्वन्तः ॥”

याज्ञवल्क्य उवाच, (१)—

“योगयुक्तमनुष्यस्य सम्ययोर्वाथवा निशि ।
 यत्कर्त्तव्यं वरारोहे ! कृतं योगेन तत् खलु ॥
 स्वात्माग्निहोत्रवक्त्रौ च प्राणायामैर्विवर्द्धिते ।
 विशुद्धचित्तहविषा विशुद्धं कर्म कुर्वतः ॥
 निष्कृतिस्तस्य का बाले ! कृतकृत्यस्तदा खलु ।
 वियोगे सति सम्प्राप्ते जीवात्मा परमात्मनोः ॥
 विध्युक्तं कर्म कर्त्तव्यं ब्रह्मविद्भिश्च नित्यशः ।
 वियोगकाले योगी तु दुःखमित्येव न त्यजेत् ॥
 कर्माणि तस्य निलयो निरयः परिकीर्तितः ।
 न योगिणा यतः शक्यं त्यक्तुं कर्माण्यशेषतः ॥
 तस्मादामरणाद्वैधं कर्त्तव्यं योगिना सदा ।”

भगवद्गीतायाम्, (२)—

“आरूढोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते ।
 योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते ॥”

कूर्मपुराणे—

“तस्मात्सर्वप्रयत्नेन वर्णाश्रमविधौ स्थितः ।
 समाश्रितोऽन्तिमं भावं मायाशक्तिं भवेद्बुधः ॥
 धर्मः स परमो नित्यमीश्वरार्पितमानसः ।
 प्राप्नोति परमं स्थानं यदुक्तं वेदवादिभिः ॥

(१) योगियाज्ञवल्क्यसंहिता—योगोपदेशे ।

(२) गीता—६:१ ।

ब्राह्मणक्षत्रियविशं स्त्रीशूद्राणाञ्च सत्तमाः ।

स्वजाति विहितं कर्मरागद्वेषविवर्जितम् ॥

ज्ञानकारणभावं हि तदेव प्रतिपादयते ॥” इति ।

योगबीजे,—

“न कर्मणा विना देवि योगसिद्धिः प्रजायते ।

ज्ञानं वा स्वर्गभोगो वा पुण्यहीनेन लभ्यते ॥

तस्मात्कार्यन्तदेवाशु यद् यस्यास्ति हि साधनम् ।

ते नैव प्राप्यते सिद्धिर्नान्यथा शिवभाषितम् ॥” इति ।

किञ्च ईश्वराराधनमेव योगस्य मुख्योपायोस्ति । तथाच पातञ्जले, योगोपायनिरूपणे—“ईश्वर प्रणिधानादिति” (१) वा शब्दोऽत्र एव कारार्थः । कायिक वाचिक मानसिक भक्ति-विशेषेणाराधितस्य ईश्वरस्य प्रसादादेव योगो योगफलञ्च भवति इति सूत्रार्थः । वेदान्ते व्याससूत्रं—“फलमत उपपत्तेरिति” (२) अनेन भक्तियोगस्यापि राजयोगाङ्गत्वेन पतञ्जलिनोक्तत्वान्न मुख्यं योगम् । तथाहि—“अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोध” इति (३) अस्यार्थः—वक्ष्यमाणाभ्यास वैराग्याभ्यां प्रकाश प्रवृत्ति नियम रूपाणां चित्तवृत्तीनां निवृत्तवाच्याभिनिवेशानां अन्तर्मुखतया स्वकारणे चित्ते शक्तिरूपतयाऽवस्थानम्, अत्र विषयदोषदर्शनजेन वैराग्येण तद्वैमुख्यमुपपादयते । अभ्यासेन सुखजनकशान्त प्रवाह-प्रदर्शन हारेण दृढं स्थैर्यमुत्पादयते । अतस्ताभ्यां भवति चित्त-

(१) योगदर्शनम् ॥८१॥ सूत्रम् ।

(२) वेदान्तदर्शनम् ३।२।१८ सूत्रम् ।

(३) योगदर्शनम् ॥१२॥ सूत्रम् ।

वृत्तिनिरोधाख्यः समाधिः । अभ्यासस्य सामान्यविशेषलक्षणं
माह सूत्राभ्याम् ।

“तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ।”

“स तु दीर्घकालनैरन्तर्यं सत्कारासेवितौ दृढभूमि” इति (१) ।
“वृत्तिरहितस्य चित्तस्य स्वरूपनिष्ठः परिणामः स्थितिस्तस्यां यत्न
उत्साहः पुनः पुनः तथात्वेन चेतसि निर्वगणमभ्यास इत्युच्यते” ।
स एवाभ्यासो बहुकालं नैरन्तर्येण योगादतिशयेन च सेव्यमानो
दृढभूमिः स्थिरोभवतीत्यर्थः” । स्कन्दपुराणं,—

“आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृते न हि ।

स च योगश्चिरं कालं अभ्यासादेव सिध्यति ॥

नारण्यसंश्रयाद् योगो नानाग्रन्थ विचिन्तनात् ।

न दानैर्न व्रतैर्वापि न तपोभिर्न वामखैः ॥

न च पद्मासनाद् योगो न च प्राणाग्रवीक्षणात् ।

न शीचेन न मौनेन न मन्त्राराधनेरपि ॥

अभियोगात्सदाभ्यासात्तत्रैव च विनिश्चयात् ।

पुनः पुनरनिर्वदात् सिध्येद् योगो नचान्यथा ॥

आत्मक्रीडस्य सततं तथात्ममिथुनस्य च ।

आत्मन्येव च तप्तस्य योगसिद्धिर्न दूरतः ॥

अथात्मव्यतिरेकेण द्वितीयं यो न पश्यति ।

आत्मारामः स योगोन्द्रो ब्रह्मोभूतो भवेदिह ॥

स्वसंवेद्यं हि तद् ब्रह्म कुमारास्त्रासुखं यथा ।

अयोगो न हि तद्वृत्तिं जाल्यन्व इव वर्णिकाम् (२) ॥

(१) योगदर्शनम् ॥१११॥१० सूत्रम् ।

(२) —“अयोगी नैव जानाति जाल्यन्वो हि यथा घटम् ।” इति पाठान्तरम् ।

नित्याभ्यसन शीलस्य स्वमवेद्यं हि तद् भवेत् ।
तत्सूक्ष्मत्वादनिर्देश्यं परंब्रह्मसनातनम् ॥” इति ।

आगमे पारमेश्वरतन्त्रे,—

“तस्मादभ्यसनं नित्यं कर्तव्यं मोक्षकाङ्क्षिभिः ।
अभ्यासाज्जायते सिद्धिरभ्यासान्मोक्षमाप्नुयात् ॥
संवित्तिं लभतेऽभ्यासाद् योगोऽभ्यासात् प्रवर्तते ।
मात्राणां मिद्धि रभ्यासादभ्यासाद् वायु साधनम् ॥
कालवच्चनमभ्यासात्तथा मृत्युजयोभवेत् ।
वाक्सिद्धिः कामचारत्वं भवेदभ्यासतो ध्रुवम् ॥” इति ।

हठप्रदीपिकायाम्,—

“युवाबालोऽतिवृद्धोवा व्याधितोदुर्बलोऽपिवा ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्त्रितः ॥”

अमृतसिद्धौ,—मुद्राप्राणायामनिरूपनान्तरमुक्तम् ।

“एवं बुधैः सदाभ्यासः कर्तव्योमोक्षकाङ्क्षिभिः ।
अभ्यासाज् जायते योगो योगात्सर्वं प्रसिध्यति ॥
अनेनाभ्यास योगेन वायुरभ्यसितो भवेत् ।
वायोरभ्यासतो वक्त्रिः प्रत्यहं वर्द्धते मृशम् ॥
वक्त्रौ विवर्द्धमाने हि सुखमन्नं हि पच्यते ।
अन्नस्य परिपाकेन रसवृद्धिः प्रजायते ॥
रसे वृद्धिं गते नित्यं वर्द्धन्ते धातवस्तदा ।
धातोः संवर्द्धनादेव प्रधानो वर्द्धते रसः ॥
प्रधान रस संपत्तौ दृढकायो महाबलः ।
महाबल्यो महाभ्यासो बलादेव प्रजायते ॥

महाबन्धान्महाभ्यासाद्रसस्य जारणीभवेत् ।
 दोषाः सर्वेऽपि शुष्यन्ति मलमूलकषायकाः ॥
 दह्यन्ते सर्वे पापानि जन्मकोटिकृतानि च ।
 इहैवाभ्यास योगेन तृणानि वह्निना यथा ॥
 तपांसि यानि दिव्यानि ह्ययुतान्ययुतानि च ? ।
 कोटिकोटिगुणैस्तानि भवन्त्यभ्यासयोगतः ॥
 प्रकृतिश्च गुणा दोषा व्याधयो विविधास्तनौ ।
 नश्यन्त्यभ्यासयोगेन खे मेघा वायुनायथा ॥” इति ।

तथा वैराग्यसामान्यविशेषलक्षणपरं सूत्रद्वयम्,—

“दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ।”

“तत्परं पुरुषख्यातिर्गणवैतृष्णमिति” (१),—एतदर्थस्तु—“दृष्टो विषय इहैवोपलभ्यमानः शब्दादिः । आनुश्रविको विषयो देवलोकादौ । अनुश्रूयते गुरुमुखादित्यनुश्रवो वेदस्तत आगत आनुश्रविकः (२) । तयोर्द्वयोर्विषययोरपि परिणामविरसत्व-दर्शनेन विगतगर्हस्य या वशीकारसंज्ञा समवेति वक्ष्या नाह-मेतेसां वक्ष्य इति योऽयं विमर्शस्तद्वैराग्यमुच्यते” (३) । प्रथमं-वैराग्यं विषय विषयम् । द्वितीयं गुणविषयम् । तत्र गुणविषयं वैराग्यं परमुच्यते । उत्पन्नगुणपुरुषविवेकख्यातिरेवैतद्वैराग्यं भवति । निराधसमाधिरत्यन्तानुकूलत्वात्” । अनेन विवेकख्याति-वाच्यसांख्ययोगस्यापि योगोपयोगित्वमुक्तम् । एवञ्चाद्वितीये वस्तुनि वेदान्तवाक्यतात्पर्यावधारणात्मकस्य श्रवणस्य (४) श्रुतार्थस्य युक्तिभि-श्चित्तनात्मकस्य मननस्य च नियमे विजातीयप्रत्ययतिरस्कारेण

(१) योगदर्शनम् १।१५-१६ सूत्रे । (२) तत्त्ववैशारदो १।१५ सूत्र टीका च ।

(३) तत्रैव राजभार्तृण्डे १।१५ टीका । (४) वेदान्तसिद्धान्तलेखः १।१।५ ।

सजातीयप्रत्ययप्रवाहौ करणात्मकनिदिध्यासनस्य ध्यानरूपसम्यग्ज्ञात
समाधी वा चा न्तर्भावो द्रष्टव्यः ।

तथाच नियमविवरणे याज्ञवल्क्यः,—

“मिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदान्तश्रवणं बुधेः ।

वेदान्तश्रवणं कर्तव्यं योगं तस्मिन् समभ्यसेत् ॥” इति ।

तस्मान्नाद्याज्ञयोगादहिर्भूतं किमपि योगशब्दवाच्यमस्तौत्य
वक्ष्यम् । ननु वासिष्ठे,—

“संमारीत्तरणे युक्तिर्योगशब्देन कथ्यते ।

आत्मज्ञानप्रकारश्च प्राणानां संयमस्तथा ॥

प्रकारो हावपि प्रोक्तौ योगशब्देन यद्यपि ।

तथापि रुदिमाधातः प्राणयुक्ता त्वमौ भृशम् ॥”

इत्युक्तत्वात्कथं मनो निरोध एव योग इति चेत् सत्यम्, मनो-
निरोधस्य प्राणनिरोधात्मकत्वाशयेनोक्तत्वात् । अतएव प्राणायाम
एवाभ्यासक्रमेण प्रत्याहारधारणा ध्यान-समाधिशब्देनोच्यते ।

तथाच दत्तात्रेयः,—

“प्राणानामुपमंरोधात्प्राणायाम इति स्मृतः ।

शब्दादिभ्यः प्रवृत्तानि यदक्षाणि यतात्मभिः ॥

प्रत्याह्रियन्ते योगेन प्रत्याहारस्ततः स्मृतः ।

धारणेत्युच्यते येन धार्यते यन्मनीषिणा ॥

प्राणायामादिशब्दश्च धारणा परिकीर्त्तिता ।

हे धारणे स्मृतो योगो योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः” ॥

स्कन्दपुराणे,—

“प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहार उदाहृतः ।

प्रत्याहारैर्द्वादशभिर्धारणा परिकीर्त्तिता ॥

भवेदीश्वरसङ्गत्यै ध्यानं द्वादशधारणम् ।

ध्यान-द्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते ॥

समाधिः परतो ज्योतिरनन्तं स्वप्रकाशकम् ।

तस्मिन् दृष्टे क्रियाकाण्डं यातायातं निवर्त्तते” ॥ इति ।

तथा तत्रैव धारणादि-परिमाणञ्चोक्तम्,—

“धारणा पञ्चनाडिका ध्यानं सात् षष्ठी नाडिकम् ।

दिनद्वादशकेन स्यात्समाधिः प्राणसंयमात्” ॥ इति ।

घटिकामानमाह वशिष्ठः,—

“षष्ठिश्वासी भवेत्प्राणः षट्प्राणा घटिका भवेत् ।

घटिका पञ्चराशिः स्याद्राशि-द्वादशकं दिनम्” ॥ इति ।

एवञ्च राशिद्वादशांशः सार्द्धप्राणद्वयम् । तावत्कालं धृतो वायुः
‘प्रत्याहार’ इत्युच्यते । तथा सार्द्धप्राणद्वयस्य द्वादशांशः सार्द्धद्वादश-
श्वासास्तावत्कालं धृतो वायुः प्रथमः प्राणायामो भवति । चतुर्विंशति
श्वामान्तो मध्यमः षट्त्रिंशच्छ्वासान्तोत्तम इति रात्रान्तः ।

स्कन्दपुराणे—

“एकश्वासमयी मात्रा प्राणायामे निरुच्यते ।” इति ।

निद्रावशङ्गतस्य पुंसो यावत्कालेनैकश्वासी गच्छत्यागच्छति-
च तावत्कालं प्राणायामस्य मात्रेत्युच्यते ।

विस्तरेण मात्रालक्षणमुपरिष्ठाहच्यते । किञ्च-मनः प्राणयोः
सन्दोऽप्येक एवास्ति ।

वाशिष्ठे,—

“यः प्राणपवनसन्दः चित्तसन्दः स एव हि ।

प्राणसन्दजये यत्नः कर्त्तव्यो धीमतोच्चकैः” ॥ इति ।

अतएवीभयप्रलयात्मक एव समाधिः सर्वयोगशास्त्रेषु प्रसिद्धः ।

स्कन्दपुराणे,—

“यदा संचयीते प्राणो मानसश्च प्रलीयते ।

तदा समरसत्वं यत्स समाधिरिहोच्यते” (१) ॥ इति ।

अतएवोभयनाशे सत्येव ज्ञानं मोक्षश्च भवतीति शिववाक्यम् ।

“ज्ञानं कुतो मनसि जीवति देवि ! तावत्,

प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत् ।

प्राणे मनोद्वयमिदं विलयन्नयेद् यो-

मोक्षं स गच्छति नरो न कथञ्चिदन्यः ॥”

वाशिष्ठे,—

“एकतत्त्वघनाभ्यासप्राणानां विलयस्तथा ।

मनो विनिग्रहश्चेति मोक्षशब्दार्थसंग्रहः” ॥ इति ।

ननु, अस्य संसाररोगस्य सर्वोपद्रवकारिणः ।

उपाय एक एवास्ति मनसः स्वस्य निग्रहः ॥

चित्तमेव हि संसारः कामक्रोधादिभिर्युतम् ।”

इत्यादिसम्पूर्णम् । वाशिष्ठे,—

“मन एव ममुष्माणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।

बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयम्यतम् ॥”

इत्यादि, शास्त्रान्तरेष्वपि संसारस्य मनोमूलकत्वश्रवणात्तत्त्व-
ज्ञानमोक्षयोरपि मनोजयाधौनत्वश्रवणाच्च सर्वानर्थहेतुसविलास-
विश्वोन्मूलनपूर्वकमोक्षरूपपुमर्थस्य मनो निग्रहेणैव सम्भवात्
किं दुःसाध्येनानेकरोगव्याधिदुःखदेन प्राण-निग्रहेणेति चेत्
नः प्राणजयं विना चित्तजयस्यासाध्यत्वात् ।

(१) “तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपमून्यमिव समाधिः” । योगदर्शनम् २।२-
श्लोकम् । योगवाशिष्ठनिर्वाणप्रकरणम् २१।१२ ।

तथाच स्कन्दपुराणे,—

“चले वाते चलं चित्तं निश्चलन्निश्चले तथा ।
 योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुन्निरोधयेत् ॥
 क्षणमप्येकमुदकं यथा न स्थिरतामियात् ।
 वाताहतन्तथा चित्तं तस्मात्तस्मिन् विश्वसेत् ॥
 अतोऽनिलन्निरुन्धीत चित्तस्य स्थैर्यहेतवे ।
 मरुन्निरोधनार्थाय षडङ्गं योगमभ्यसेत् ॥
 यावद्देहे मरुद्वदस्तावच्चित्तं निरामयम् ।
 यावद्दृष्टिभ्रुवोर्मध्ये तावत्कालमयं कुतः ?” ॥

मार्कण्डेय पुराणे,—

“इति ते कथितं भूप ! योगञ्चेमन्निबोध मे ।
 सम्प्राप्य ब्राह्मणी योगौ शाश्वतान्नान्यताम्ब्रजेत् ॥
 प्रागेवात्माऽऽत्मनाजियो योगिना सति दुर्जये ।
 कुर्वीत तज्जये यत्नं तस्योपायं शृणुष्व मे ॥
 यथा पर्वतधातूनां मूला दह्यन्ति धम्यताम् ।
 तथेन्द्रिय-कृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥
 प्राणायामैर्दहेद्दोषान् धारणाभिश्च किल्बिषम् ।
 प्रत्याहारेण संसर्गान् ध्याननानीश्वरान् गुणान्” ॥ इति ।

हठप्रदीपिकायाम्,—

“विविधैः प्राणसंयामेर्नाडोचक्रे विशोधिते ।
 सुषुम्नावदनं भित्वा सुखादिशतु मारुतः ॥
 मारुते मध्यसञ्चारे मनः स्थैर्यं प्रजायते ।
 यो मनः सुस्थिरो भावः सैवाऽवस्था मनोन्मनी” ॥ इति ।

वासिष्ठे—

“योगिनश्चित्तशान्त्यर्थं कुर्वन्ति प्राणनिग्रहम् ।
 प्राणायामैस्तथा ध्यानैः प्रयोगैर्युक्तिकल्पितैः ॥
 चिन्तो(त्तो)पशान्तिफलदं परमं शान्तिकारणम् ।
 शुभगं सखिदः स्वास्थ्यं प्राणसंरोधनं विदुः ॥
 हे वीजे चित्तवृत्त(त्त)स्य प्रवृत्तिव्रतधारिणः ।
 एकं प्राणपरिस्पन्दो द्वितीयं दृढवासना ।
 चित्तं प्राणपरिस्पन्दनाङ्गरागविभूषणाः ॥
 तस्मिन् संरोधिते नूनमुपशान्तं भवेन्ननः ।
 मनःस्पन्दोपशान्त्याऽयं संसारः प्रविलीयते ॥
 सूर्यालोकपरिस्पन्दशान्तो व्यवहृतिर्यथा ।
 अभ्यासेन परिस्पन्दं प्राणानां क्षयमागते ॥
 मनः प्रशममायाति निर्व्याणमवशिष्यत” इति ।

शास्त्रान्तरे—

“प्राणायामैर्विना योगं साधयेद् यस्तु मन्दधोः ।
 न स सिद्धगतिं याति पङ्कवाजि-गतिं यथेति” ॥

योगवीजे,—

“चित्तं प्राणेन सम्बद्धं स च जीवेषु संस्थितः ।
 रज्ज्वा यद्वत्समाबद्धो वृषस्तद्वद्विदं मनः ॥
 नानाविधैर्विचारैस्तु न साध्यं जायते मनः ।
 तस्मात्तस्य जयोपायः प्राणस्य जय एव हि ॥
 तर्कजल्पैः शास्त्रजालैर्युक्तिभिर्मन्त्रभेषजैः ।
 न वशो जायते प्राणः सिद्धोपायं विना प्रिये ! ॥

उपायन्तमवज्ञाय योगमार्गं प्रवर्त्तते ।

खण्डज्ञानेन तेनैव जायते क्लेशभाङ् नरः ॥

योजित्वा पवनं मोहाद् योगमिच्छति योगिकः ।

सोऽपक्वं कुम्भमारुह्य सागरं तर्त्तुमिच्छति ॥

यस्य प्राणा प्रविलीनाः साधके जीवति सति ।

पिण्डो न पतितस्तस्य चित्तं दीपैः प्रमुच्यते ॥

शुद्धे चेतसि तस्यैव स्वात्मज्ञानं प्रकाशते ।

तस्माज् ज्ञानं भवेद् योगाज्जन्मनैकेन पार्व्वति ! ॥

तस्माद् योगान्तमेवाहुः साधको नित्यमभ्यसेत् ।

मुमुक्षुभिः प्राणजयः कर्त्तव्यो मोक्षहेतवः” इति ॥

पतञ्जलिसूत्रञ्च,—

“प्रच्छेद्विधवारणाभ्यां वा प्राणस्ये”ति (१) चित्तनिरोधः
स्यादित्यर्थः । एवं मनोजये सत्येव प्राणजयो भवति । तयोः
स्वव्यापारे परस्परस्यापेक्षत्वात् ।

तथा वशिष्ठे,—

“अविनाभाविनि नित्यं जन्तूनां प्राणचेतसि ।

कुसुमामोदवन्मिश्रे तिले तैलमिव स्थितेः ॥

आधाराधेयवच्चैते एकाभावे विनश्यतः ।

कुरुतश्चविनाशेन कार्यं मोक्षाख्यमुत्तमम् ॥”

राजयोगे,—

“दुग्धाब्जवत्सन्मिलितौ सदैव, तुल्यक्रियो मानसमारुतौ च ।

यावन्मनस्तत्रमरुत् प्रवृत्तिर्यावन्मरुत्तत्र मनः प्रवृत्तिः ॥

तत्रैकनाशादपरस्यनाशः, एक प्रवृत्तेरपर प्रवृत्तिः ।

अध्वस्तयोः खेन्द्रियवर्गवृद्धि, विध्वस्तयोर्मूर्च्छापदस्य सिद्धिः” ॥

“तत्रापिसाध्यः पवनस्यनाशः,

षडङ्गयोगादि निषेवनेन ।

मनो विनाशस्तु गुरुप्रसादात्,

निमेष मात्रेण सुसाध्य एव ॥

यथा यथा सदाभ्यासान्मनसः स्थिरता भवेत् ।

वायु वाक्काय दृष्टीनां स्थिरता हि तथा तथा ॥

तस्मान्मनोनाश विधौ यतत,

यन्मासतो नश्यति वायुरग्नयः ।

तस्मात् स्वदेहेन्द्रिय बुद्धिनाशाद्-

अद्वैतबुद्धिः सहज स्थितैव इति ॥”

सुरेश्वराचार्याः,—

“चित्ते निश्चलतां याते प्राणी भवति निश्चलः ।

चित्तस्य निश्चलत्वाय योगमष्टागमभ्यसेदिति ॥”

हठप्रदीपिकायाम्,—

मनः स्थैर्यात् स्थिरोवायु स्ततोबिन्दुः स्थिरोभवेत् ।

बिन्दुस्थैर्याद् यथा यत्नं पिण्डस्थैर्यं प्रजायत” इति ॥

अमृतसिद्धौ,—

“मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ।

बिन्दो महारसेसिद्धे सर्वसिद्धिः प्रजायत ॥”

“बिन्दुर्वेधा बिन्दुर्विष्णु बिन्दुर्देव सदाशिवः ।

बिन्दुः सर्वगतोदेवो बिन्दुस्तेलोक्यदर्पणः ॥

... ..

बिन्दुः सर्वगतो देवो भवरूपो निरञ्जनः ।
 अथञ्च बिन्दुरूपेण वसते सर्वजन्तुषु ॥
 सबिन्दु र्द्विविधो ज्ञेयः पौरुषोऽवनिसम्भवः ।
 बीजं च पौरुषं प्रोक्तं रजश्च स्त्रीसमुद्भवम् ॥
 अनयोर्वाह्ययोगेन सृष्टिः संजायते नृणां ।
 यदाभ्यन्तरतो योगस्तदा योगीतिगीयते ॥
 बिन्दु सूर्यमयः प्रोक्तो रजश्चन्द्रमयन्तथा ।
 अनयोः सङ्गमादेव जायते परमं पदम् ॥
 स्वर्गदो मोक्षदो बिन्दुर्धर्मदोऽधर्मद स्तथा ।
 तन्मध्ये देवताः सर्वास्तिष्ठन्ति सूक्ष्मरूपतः ॥
 इदं तत्त्वमिदं बीजं सर्वसारोऽयमुच्यते ।
 वायुना पतते बिन्दुर्न चान्यद्बिन्दुसाधनम् ॥
 यामवस्थां व्रजेद्वायुर्विन्दुस्तामवगच्छति ।
 यथाहि साध्यते वायु स्तथाबिन्दु प्रसादनम् ॥
 मूर्च्छितो हरते व्याधिं बद्धः खेचरतां नयेत् ।
 सर्वसिद्धिकरोलीनो निश्चलो मुक्तिदायकः ॥
 यथावस्थाभवेद्बिन्दो शित्तावस्था तथा तथा ।
 चलत्येष यदा वायु स्तदाबिन्दुश्चलः स्मृतः ॥
 बिन्दुश्चलति यस्याङ्गे चित्तं तस्यैव चञ्चलम् ।
 चले बिन्दौ चले चित्ते चले वायौ च सर्वदा ॥
 जायते म्रियते लोकः सत्यं सत्य मिदं वचः ।
 यो वै नादः सवैबिन्दु तद्धि चित्तं प्रकीर्तितम् ॥
 नादो बिन्दुश्च चित्तञ्च त्रयाणामैक्य साधनम् ।
 यद्यप्येकतया बाह्ये शरीरे संव्यवस्थिताः ॥

तथापि साधिते वायौ सर्वे सिध्यन्ति निश्चितम् ।
 यदाऽसौम्रियते वायुः मध्यमा मध्ययोगतः ॥
 तदा बिन्दुश्च चित्तञ्च म्रियते वायुनासह ।
 सर्व्वाणि बिन्दु तत्त्वानि शरीरे निवसन्ति च ॥
 चरन्ति वायुसञ्चारे म्रियन्ते वायुमारणादिति ।”

वाशिष्ठे श्रीरामउवाच,—

“अनिशं चरतां देहे गेहे गहणगामिनाम् ।
 प्राणादीनां परिस्पन्दो वायूनां रोध्यते कथम् ॥”

श्रीवसिष्ठउवाच,—

शास्त्रसज्जनसम्पर्कवैराग्याभ्यासयोगतः ।
 अनास्थायां कृतास्थायां पूर्वसंसारवृत्तिषु ॥
 यथाभिवाञ्छितध्यानाच्चिरमेकतयोदितान् ।
 एकतत्त्वघनाभ्यासात् प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥
 पूरकाद्यनिलायामादृढाभ्यासादखेदजात् ।
 एकान्तध्यानसंयोगात् प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥
 ओङ्कारोच्चारणप्रीतशब्दतत्त्वानुभावनात् ।
 अवासनमनोध्यानात् प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥
 द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते नासाग्रे विमलेऽम्बरे ।
 संविद्दृशोः प्रशाम्यन्तो प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥
 प्राणायामैर्दृढाभ्यासैर्युक्त्या च गुरुदत्तया ।
 आसनाशनयोगेन प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥
 अभ्यासेन निराबाधमेतास्ता योगयुक्तयः ।
 उपायतामुपयन्ति भव्यस्य भवभेदने ॥

अभ्यासाद्दृढतां यातो वैराग्य परिलाङ्कितः ।
 यथावासन मायामः प्राणानां सफलः स्मृतः ॥
 यतो वाचो निवर्त्तन्ते विकल्प कलनान्विताः ।
 विकल्प संचयाज्जन्तोः पदं तदवशिष्यते” ॥ इति ।
 सत्यन्येऽपि प्राणजयोपाया विस्तरभयान्न लिख्यते ।
 तस्माद्दृढराजयोगी समुच्छितावेवाभ्यसनीयौ ॥

हठप्रदीपिकायाम्,—

“हठं विना राजयोगी राजयोगं विना हठः ।
 न सिद्ध्यति ततो युग्मं मनीष्टे तौसमभ्यसेत् ॥
 हठं विना राजयोगी राजयोगं विनाहठम् ।
 ये विचरन्ति तान्मन्ये प्रयास फलवर्जिता निति ॥”

वासिष्ठेऽपि—

“यावद्विलीनं नमनोनतावद्वासनाक्षयः ।
 नक्षीणा वासना यावत्तावचित्तं नशाम्यति ॥
 नयावतत्त्वविज्ञानं न तावच्चित्तसंचयः ।
 यावन्नचित्तोपशमो न तावत्तत्त्ववेदनम् ॥
 यावन्नवासनानाश स्तावत्तत्त्वागमः कुतः ? ।
 यावन्नतत्त्वसम्प्राप्तिर्नतावद्वासनाक्षयः ॥
 तत्त्वज्ञानं मनोनाशो वासनाक्षय एव च ।
 मिथः कारणतां गत्वा दुःसाध्यानि स्थितान्यतः ॥
 तस्माद्राघव ! यत्नेन पौरुषेण विवेकतः ।
 भोगास्थां दूरतः कृत्वा त्रयमेतत्समाश्रयेत् ॥
 त्रय एते समयावन्नस्वभ्यस्ता () मुहुर्मुहुः ।
 तावन्नतत्त्वसंप्राप्ति भवत्यपि समाश्रितैः ॥

वासनाक्षयविज्ञान मनोनाशः महामते ! ।
 समकालं समाभ्यस्ता भवन्ति फलनामुने (!) ॥
 एकैकशो निषेव्यन्ते यद्यते ! (१) चिरमप्यलम् ।
 तन्नसिद्धिं प्रयच्छन्ति मन्त्राः संकीर्त्तिता इव ॥
 त्रिभिरेतैश्चिरान्यस्तै हृदयग्रन्थयोदृढाः ।
 निःशङ्कमेव त्रुद्यन्ति विगच्छदा गुणा इव ॥
 जन्मान्तरग्रताभ्यस्ता रामसंसार संस्थितिः ।
 सा चिराभ्यस्तं योगेन विना न क्षीयते क्वचित् ॥
 वासनासम्परित्याग समं प्राणनिरोधनम् ।
 विन्दुस्तत्त्वविदस्तस्मात्तदपेतं समाहरेत् ॥
 वासना सम्परित्यागाच्चित्तंगच्छत्यचित्तात्मा ।
 प्राणस्यन्दनिरोधाच्च यथेच्छसि तथाकुरु ॥
 असङ्ग व्यवहारित्वाद् भवभावनवर्जनात् ।
 शरीरनाशदर्शित्वाद्वासना न प्रवर्त्तते ॥
 वासना विभवे नष्टे न चित्तं सम्प्रवर्त्तते ॥
 हे बीजे राम ! चित्तस्य प्राणस्यन्दनवासने ।
 एकस्मिंश्चित्तयोर्नष्टे क्षिप्रं हे अपिनश्यतः ॥” इति ॥

—*—

अथ योगोपायनिरूपणम् ।

तत्र पतञ्जलि प्रोक्ताः केचित् प्रसङ्गात् पूर्वमेवोक्ताः ।
 अयमिहोपायक्रमः । प्रथममागमानुमानाचार्योपदेशसमधिगत-
 तत्त्व विषयचेतोविरतिस्तत्साधनभूते योगे अङ्गा प्रसूते तदनन्तर-

(१) 'यद्यते' इति वा पाठः शोभते ।

मुक्ताहः, सोक्ताहस्य पाश्चात्यासु भूमिकासु स्मृतिः । तत्
स्मरणादनुकूलं चित्तं यमनियमादि निविष्टं सद्योगाङ्ग समाधि-
मद्भवति । ततश्चाखिल-योगाङ्ग सम्पन्नस्य प्रज्ञा प्रकर्षाद्भवति
सम्पन्नातः समाधिः । तदभ्यासात्तद्विषयाच्च परवैराग्यं भवत्य-
सम्पन्नातः समाधिरिति । स च कैवल्यहेतुः सत्त्वपुरुषान्यथा
ख्यातिपूर्वोहि निरोधः, चित्तमखिलकार्यकरणेन चरितार्थ-
मधिकारादवसाद-पनितम् । तत्र प्रथमं मैत्र्यादिभिर्योगिना
चित्त प्रसाधनं कार्यम् । ईर्ष्यादियुक्तस्य मनसो जेतुमशक्यत्वात् ।

तथाच गीतायाम्,—

असंयतात्मनायोगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।

वश्यात्मना तु यतताशक्तोऽवाप्तुमुपायतः (१) ॥” इति ।

स्कन्दपुराणे,—

“यावत् प्रयत्न-लेशोस्ति यावत् संकल्प कल्पना ।

यावच्च मनसावाप्ति स्तावत्तत्त्वस्य काकथा ? ॥ इति ।

हठप्रदीपिकायां,—

“यावन्नैव प्रविशति गतिर्माकृतो मध्यमार्गः,

यावद्दिन्दुर्न भवति दृढप्राणवात प्रवहः ।

यावद्दाम्नः सहज सदृशं ज्ञायते नैव तत्त्वम् ;

तावत्सर्वं वदति यदिदं दम्भमिथ्याप्रलापः” ॥ इति ।

अमृतसिद्धौ,—

“तावद्द्विजोऽप्यसिद्धोऽसौ नरः सांसारिकोमतः ।

यावद्भवतिरसेन्द्रोऽसौ देहगो ब्रह्म रूपकः ॥

असिद्धं तद्विजानीयात् कायमब्रह्मचारिणाम् ।

जरामरणसङ्कीर्णं सर्वक्लेश समाश्रयः” ॥

तथैव,—“यावद्विमार्गगोवायु निश्चलो नैव मध्यगः ।

असिद्धं तद्विजानीया दायुं कर्मगुणान्वितम् ॥

यावत् प्रसन्दते चित्तं बाह्याभ्यान्तर वस्तुषु ।

असिद्धन्तद्विजानीया चित्तं कर्म वशानुगम्” ॥

तथाच पतञ्जलि-सूत्रम्,—

‘मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःख पुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्त प्रसादन मिति” । (२)

अत्र सुखादि शब्दास्तद्वत्पराः रागद्वेषकलुषीकृतस्य पुंसः सुखिनि दृष्टे ईर्ष्या, पुण्यवतिद्वेषः, दुःखिनिचोपेक्षा, पापिनि चानुमोदनं जायते । योगीतु सुखिनि मैत्रीम्, दुःखिनि करुणाम्, पुण्यवति मुदिताम्, पापिन्युपेक्षाम्, भावयन् सकल-खेदमूलरागद्वेषौ समुन्मूलयति ।

ततश्चित्तं प्रसीदति प्रसन्नचित्तस्य सुलभो योग इति । अभिमत ध्यानादपि चित्तं स्थिरं भवतीत्येतदुक्तम् । “यथाभिमत-ध्यानादिति” सूत्रेण । (१)

वासिष्ठे,—

“चित्तं कारणमर्थानां तस्मिन् सति जगत्त्रयम् ।

तस्मिन् क्षीणे जगत्क्षीणं तच्चिकित्स्यं प्रयत्नतः ॥

हस्तं हस्तेन निष्पिथ्य दन्तान्दन्तैर्विचूर्ण्य च ।

अङ्गान्यङ्गैः समाक्रम्य जयेदादौ स्वकम्भनः ।

विषयान् प्रतिभोः पुत्र ! सर्वानिवहि सर्वदा (था) ॥

अनास्था परमा ह्येषा सा युक्ति र्मनसोजये ।

एषैव परमायुक्ति रनयैव महामदः ।

स्वमनीमत्तमातङ्गी द्रागित्येव विमद्यते ॥

चित्तस्य भोगैर्द्वौ भागौ शास्त्रेणैकम्पूरयेत् ।
 गुरुशुश्रूषया भागं मव्युत्पन्नस्य सत्कृतः ॥
 किञ्चिद्गुणव्युत्पत्तियुक्तस्य भागं भोगैः प्रपूरयेत् ।
 गुरुशुश्रूषया भागौ भागं शास्त्रार्थचिन्तया ॥
 व्युत्पत्तिमनुजातस्य पूरयेच्चेतसोऽन्वहम् ।
 द्वौ भागौ शास्त्रवैराग्यैर्द्वौर्ध्यानगुरुपूजया ॥
 प्रज्ञाविचारवशतः संयतेव सदा सुत ! ।
 न शक्यते मनोजेतुं विना युक्तिमनिन्दिताम् ॥
 अङ्गुशेन विना मत्तो यथा दुष्टमतङ्गजः ।
 अध्यात्मविद्याधिगमः साधुसङ्गम एव च ॥
 वासना सम्परित्यागः समं प्राणनिरोधनम् ।
 एतास्ता युक्तयः श्रेष्ठाः सन्ति प्राणजये किल ॥
 सतीषु युक्तिष्वेतासु हठान्नियमयन्ति ये ।
 चेतस्ते दीपमुत्सृज्य नाशयन्ति तमोजनैः ॥
 विमूढाः कर्तुमुद्युक्ता ये हठाच्चेतसो जयम् ।
 तेन निवध्नन्ति नागेन्द्रमुन्मुक्तं विषतन्तुभिरिति” ॥

अथ सुगमानामनुसन्धानाद्योगोपायः निरूप्यते ।

हठप्रदीपिकायाम्,—

“इन्द्रियाणां मनो नाथो मनो नाथश्च मारुतः ।
 मारुतस्य लयो नाथ स लयो नादमाश्रितः ॥
 अयमेव तु मोक्षाख्यो ह्यस्तु वापि मताम्बरे !
 मनः प्राणो लयो नादो न च कश्चिद्विभिद्यते ॥
 मनो मत्तगजेन्द्रस्य विषयो दानचारिणः ।
 नियामनसमर्थोऽयं निनादो निशिताङ्गुशः ॥

मकरन्दं पिवद्भृङ्गो गन्धान्नापेक्षते यथा ।
 नादसक्तं तथा चित्तं विषयान्न हि काङ्क्षति ॥
 काष्ठे प्रवर्त्तितो वक्त्रिः काष्ठेन सह शाम्यति ।
 नादे प्रवर्त्तितं चित्तं नादेन सह लीयते ॥
 विस्मृत्य सकलं वाह्यं नादे दुग्धाम्बुवन्नरः ।
 एकीभूयाथ सहसा चिदाकाशे विलीयते ॥

“श्रीग्रादिनाथेन (१) सपादकोटिलयप्रकाराः कथिता जयन्ति ।
 नादानुसन्धानकमेव कार्यं मन्यामहे नान्यतमं लयानाम्” ।

श्रीदासीन्य परो भुक्त्वा सदाभ्यासेन संयमी ।
 उन्ननीकरणं सद्यो नादमेवावधारयेत् ॥”

कौटुशचीदासीन्यम्,—

“श्रोते काले कापटौ वा पटौ वा,
 पथ्याहारे गोपयो वा पयो वा ।
 भक्ष्ये भिक्षा वृक्षमारण्यकं वा ;
 पा(या)ने द्रोणिका पराश्वोजपात्री ॥
 उन्नन्यवासये शीघ्रं द्वौ भागी मम सम्मतौ ।
 तत्त्वं परमसौख्यं वा नादोपासनमेव वा ॥
 सौक्ष्मं प्रविष्टचित्तानां मूढानामपि सम्मतम् ।
 शीघ्रमानन्दसन्धायो जायते नादजो जयः ॥
 मुक्तासनं स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय शाम्भवीम् ।
 शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं सदा ॥
 सर्व्वचिन्तां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ।
 नादमेवानुसन्धत्ते योगसाम्राज्यमिच्छता ॥
 कर्णौपिधाय हस्तेन यः शृणोति ध्वनिं मुनिः ।

तावच्चित्तं स्थिरं कुर्याद् यावत् स्थिरपदं व्रजेत् ॥
 अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावर्त्तयेद् ध्वनिम् ।
 पञ्चादिक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखो भवेत् ॥
 श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान् ।
 वर्त्तमाने ततोऽभ्यासे श्रूयते सूक्ष्म-सूक्ष्मतः ॥
 आदौ जलदजीमुतभेरीरुरुरसम्भवः ।
 मध्ये माईलशङ्खोऽथ घण्टाकाहलकस्तथा ॥
 अन्ये तु किङ्किणीवृन्दवीणाभ्रमरनिखनाः ।
 इति नानाविधो नादः श्रूयते देहमध्यगः ॥
 महति श्रूयमाणे(ऽपि) तु मेघभेर्यादिके ध्वनी ।
 ततः सूक्ष्मासूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥
 घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मं सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घनम् ।
 परं तत्रैव निःक्षिप्य मनो नान्यत्र चालयेत् ॥
 यत्र कुत्रापि वा नादे प्रथमं विशते मनः ।
 तत्रैव सुस्थिरं कुर्यात्तेन साधुं विलीयते ॥
 नादो बीजं हठः क्षेत्रमीदासीन्यं जलं स्मृतम् ।
 उन्ननो कल्पलतिका सद्य एव भविष्यति” ॥

राजयोगे,—

“यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतन्द्रियसनातनौ ।
 स्याच्छक्तिः सर्वभूतानां दृष्टिर्लक्षणे सङ्गता ॥
 ऊर्ध्वदृष्टिरधोवेध ऊर्ध्वं वेधस्त्वधोमुखः ।
 आधायान्न विधानेन जीवन्मुक्तौ भविष्यति ॥
 सर्वतो विततादृष्टिः संचिप्ता च शनैः शनैः ।
 परतत्त्वमनादर्शं पश्यत्यात्मानमात्मना ॥

प्रथमं निःसृता दृष्टिः सङ्गतो यत्र कुत्रचित् ।

स्थिरोभूता च तत्रैव विनश्यति शनैः शनैः” ॥

प्रसह्य सङ्कल्पपरं पराणं, निष्प्र(स्र)दने सन्ततसावधानाः ।

आलम्बनाशादपचीयमाना, शनैः शनैः शान्तिमुपैति दृष्टिः ॥

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।

एकैव शाम्भवीमुद्रा गुप्ता कुलबधूरिव ॥

अन्तर्लक्ष्यं वह्निर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ।

एषा तु शाम्भवी मुद्रा सर्वशास्त्रेषु गोपिता” ॥

हठप्रदीपिकायाम्,—

अन्तर्लक्ष्यं विलोना चेत् तपोवनो योगी यदा वर्तते,

दृष्ट्या निश्चलतारया वहिरसौ पश्यन्न पश्यत्यपि ।

मुद्रेयं खलु शाम्भवी भवति सा युष्मत् प्रसादाद्गुरो !,

शून्याशून्यविवर्जिता स्फुरति यत् तत्त्वं पदं शाम्भवम् ॥

नादानुसन्धानसमाधिभाजां, योगीश्वराणां हृदये प्ररूढम् ।

आनन्दमेकं वचसामवाच्यं, जानाति तत्त्वं गुरुनाम एव ।

अर्द्धोद्घाटितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षणम्,

चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयेन्निस्पन्दभावोत्तरे ।

ज्योतीरूपमशेषवाह्यरहितं देदीप्यमानं परं,

तत्त्वं तत्पदमेति वस्तुपरमं वाच्यं किमेवाधिकम् ? ॥

श्रीशाम्भव्याश्च खेचर्या अवस्थाच्चले भेदतः ।

तारे ज्योतिषि संयोज्य किञ्चिदुच्चालयेत् भुवी ॥

पूर्वयोगस्य मार्गोऽयमुन्मनीकरणः क्षणात् ।

केचिदागमजालेन केचिन्नियमसङ्कुलाः ॥

केचित् तर्केण मुह्यन्ति नैव जानन्ति तारकम्” ।

चतुर्विधयोगावस्थासु नानाभेदो श्रूयते अवस्थाश्च वक्ष्यन्ते—

“ब्रह्मग्रन्थिर्भवेद्भिन्न आनन्दशून्यसम्भवः ।

विचित्रक्षणिको देहोऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥

विष्णुग्रन्थिर्यदा भिन्नः परमानन्दसूचकः ।

अतिशून्यविभेदश्च भेरीशब्दस्तदा भवेत् ॥

तृतीयायां ततो भित्वा विमायो मङ्गलः ध्वनिः ।

महाशून्यं तथा याति सर्वसिद्धिसमाश्रयम् ॥

चित्तानन्दं ततो भित्वा सहजानन्दसम्भवः ।

रुद्रग्रन्थिं ततो भित्वा सर्वपीठगतोऽनिलः ॥

निष्कृतो वै नवः शब्द कणद्बीणा कणो भवेत् ।

एकीभूतं तथा चित्तं राजयोगाभिधायकम्” ॥

सुरेश्वराचार्याः,—

“प्राणे सुषुम्नां सप्ताग्रे नोदान्तः श्रूयतेऽष्टधा ।

घण्टादुन्दुभिश्च ह्रीं वीणावेखादिनादवत् ॥

तनूनपात् तरितारा तारेण तपनोपमः ।

ब्रह्मनाडीं गते प्राणे किञ्च रूपं प्रकाशयेत्” ॥

त्रिपुरासारसमुच्चये नादोत्पत्तिविधिः,—

अथ पाष्णिं निरुद्धकम्बुनि...नादध्वजमूलापितसव्यपादपाष्णिः ।

ऋजुकायशिरोधरो यतात्मा विषयेभ्यो विनिवर्त्ततेन्द्रियश्च ॥

काकोचञ्चा कष्टेमुडुरुदधिं पुरयित्वा समीरैः,

अङ्गुष्ठाभ्यामुभाभ्यां नररिपुविवरे तर्जनीभ्याश्च नेत्रे ।

नासारन्ध्रे निरुध्य स्थिरविमलमतिमध्यमाभ्यां यथास्यम्,

त्वन्याभिर्नातिगाढं कमलजनिलये स्थापयेन्मानसं स्वम् ॥

यथाशक्त्या भग्नं प्रतिदिवसमेवं विदधतः,
 सुषुम्नान्तश्चायं प्रविशति शनैर्हृदपवनः ।
 तदा नादो नैजो भवति सहजानन्दजनकः,
 क्रमाद्दीणावादे प्रहतकलवीणारवसमः ॥
 आदौ मत्तालिसाला जनितरवसमस्तारहङ्कारहारो,
 नादोऽसौ वांशिकस्यानिलभरितलसद्वंशनिःस्वानतुल्यः ।
 घण्टानादानुकारी तदनु च जलधिध्वानधीरो गभीरः,
 गर्जत्पर्जन्यघोषपुर इह कुहरे वर्तते ब्रह्मनाड्याः ॥

विजीतो भवतीह तेन वायुः सहजो यस्य समुत्थितः प्राणादः ।
 अग्निमादिगुणा भवन्ति तस्यामितपुण्यस्य महागुणास्पदस्य ॥

सुरराजतनुजवैरिरन्ध्रे विनिरुध्य स्वकराङ्गुलिद्वयेन ।
 जलधेरिव धीरनादमतः प्रसरन्तं सहसा शृणोति मर्त्यः ॥
 परिभावयतोऽपि नादमेनं त्रिदशाधौशतनूवैरिजातम् ।
 सततं भवतीह तस्य जन्तोर्गुणसम्प्राप्तिरपेतकल्पस्य ॥
 शृङ्गान्यङ्गुलिभिर्निरुध्यविधिवत् कोदण्डयोः पण्डितः,
 मध्ये रुद्रमरुनिरुध्यदृषभश्रेष्ठश्च षष्ठेन्द्रियम् ।
 साक्षात्तत्क्षणमेव पश्यति शनैः स्वाव्यन्तर्गीतं परम्,
 ज्योतिस्त्रैपुरमङ्गमुक्तः शश्वत्तत्तावत्तत्प्रभम् ॥ इति ।

याज्ञवल्क्यः—

एवं वायुजयोपायः प्राणस्य तु वरानने ! ।
 शक्यमासनमास्थाय समाहितमनास्तथा ॥
 करणानि वशीकृत्य विषयेभ्यो बलात्सुधीः ।
 अपानमूर्ध्वमाकृष्य प्रणवेन समाहितः ॥

हस्ताभ्यां बन्धयेत् सम्यक् कर्णादिकरणानि च ।
 अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्ज्जनौभ्याश्च चक्षुषी ॥
 नासापुटौ तथा नाभ्यां प्रच्छाद्य करणानि वै ।
 आनन्दानुभवो यावत्तावन्मूर्ध्नि निधारयेत् ॥
 प्राणः प्रयात्यनेनैव ततस्त्वायुर्विघातकत् ।
 ब्रह्मरन्ध्रे सुषुम्नायां मृणालान्तरसूत्रवत् ॥
 नादोत्पत्तिस्त्वनैव शुद्धा स्फटिकसन्निभा ।
 आमूर्ध्नी वर्त्तते नादो वीणानादवदुल्लितः ॥
 शङ्खध्वनिनिभस्वादी मध्ये मेघध्वनिर्यथा ।
 व्योमवर्त्मगते नादे गिरिप्रस्रवणं यथा ॥
 व्योमरन्ध्रं गते वायौ यश्चित्ते चात्मनि स्थिते ।
 सदानन्दो भवेद्योगी वायुस्तेन जितो भवेत् ॥ इति ।

हठप्रदीपिकायाम्,—

“श्रवणयुगनयननासापुटनिरोधनं कार्यम् ।
 श्रोशुशुसुषुम्ना सरणी स्फुटममलः श्रूयते नादः ॥
 काष्ठकौष्ठौ प्रसङ्गेन नादमन्तर्गतं शृणु ।
 पुरा मत्स्येन्द्रबोधाय आदिनाथोदितं वचः ॥
 मनसः पाकमाप्नोति निरालम्बाख्यघोटनम् ।
 नादोपस्तिरतो नित्यमवधेया हि योगिना ॥
 नादश्रवणतश्चित्तमन्तरङ्गतुरङ्गमः ।
 विशून्यं सर्वथैकाग्रं कुत्रचिन्न हि धावति ॥
 नादोऽन्तरङ्गसारङ्गबन्धमेवागुरायते ।
 अन्तरङ्गतुरङ्गस्य बन्धने लीयतेऽपि च ॥

घण्टानिनादसक्तस्य शब्दनिष्करणस्य च ।
 अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥
 ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ।
 तन्मनी विलयं यान्ति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥
 तावदाकाष्ठसङ्गलप्य यावच्छब्दः प्रवर्तते ।
 निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मा समीर्यते ॥
 यत्किञ्चिन्नामरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ।
 यस्तच्छ्रोता निराकारः स एव परमेश्वरः ॥
 नादकोटिसहस्राणि विन्दुकोटिशतानि च ।
 सर्वे तत्र लयं यान्ति यत्र देवो निरञ्जनः ॥ इति ।

राजयोगि,—

“चित्ते चलति संसारोऽचले लयः प्रजायते ।
 तस्माच्चित्तं स्थिरं कुर्यादौदासीन्यपरायणः ॥
 यदा भवेदुदासीनस्तदा तत्त्वं प्रकाशते ।
 स्वयं प्रकाशिते तत्त्वे खानन्दस्तत्त्वणाद्भवत् ॥
 आनन्देन च सन्तुष्टः सदाभ्यासपरो भवेत् ।
 सदाभ्यासपरीभूते न विधिर्नैव च क्रमः ॥
 न किञ्चिच्चिन्तयेद्योगी ह्यौदासीन्यपरो भवेत् ।
 न किञ्चि.....च्छ्रयणात्तस्य स्वयं तत्त्वप्रकाशते ॥
 स्वयं प्रकाशिते तत्त्वे लक्षणा तन्मयो भवेत् ।
 मनो दृश्यमिदं सर्वं यत्किञ्चित्सचराचरम् ॥
 मनसस्तूष्णीभावा द्वैताभावं प्रचक्षते ।
 जायमानोऽमनस्कस्य उदासीनस्य तिष्ठतः ॥

मृदुत्वञ्च परत्वञ्च शरीरस्यापि जायते ।
 अमनस्कत्वेनैव समूलोन्मूल्यते कृते ॥
 अन्तःकरणशब्दे तु सुखी सञ्जायते मुनिः ।
 श्वाससूत्रसर्मापेतमिन्द्रियालयसङ्कुलम् ॥
 शाटयित्वा मनोजालं मीनवज्जायते सुखी ।
 प्रशान्तेन्द्रियवर्गोऽयं बुद्धिशक्तिसमन्वितः ॥
 वायुनालययुतं जित्वा मनःशत्रुं सुखी भवेत् ।
 गुणत्रयमयी रज्जुः सुदृढात्मात्मबन्धिनी ॥
 अमनस्कचुरेणैव क्षिप्त्वा मोक्षमवाप्नुयात् ।
 यथा संलीयते सर्व्वमस्तं गच्छति भास्करे ॥
 करजालस्तथा विश्वममनस्के विलीयते ।
 इन्द्रियग्राहनिर्मुक्तो निर्व्वर्त्तते निर्म्मलामृते ॥
 अमनस्कऋदे स्नातः परमामृतमश्नुते ।
 प्रणष्टोच्छ्वासनिःश्वासविध्वस्तविषयग्रहः ॥
 निश्चेष्टो निर्गतारम्भो ह्यानन्दयति योगिनम् ।
 उत्पन्नसर्व्वसङ्कल्पो निर्गताशेषचेष्टकः ॥
 स्वावगम्योलयः कोऽपि जयतां वागगोचरः ।
 एकदण्डं त्रिदण्डादि यथा भस्मादिकन्तथा ॥
 केशोल्लुञ्छननग्नत्वं रक्तवस्त्रस्य धारणम् ।
 उत्पन्नस्वावबोधस्य उदासीनस्य सर्व्वदा ॥
 सदाभ्यासरतस्यैतन्न कुत्राप्युपयुज्यते ।
 तदा दृष्टिविशेषाच्च विविधान्यासनानि च ॥
 अन्तःकरणभावाच्च योगिनो नोपयोगिनः ।
 सदा जाग्रदवस्थायां सुप्तवद् योऽवतिष्ठते ॥

निःश्वासीच्छासहीनश्च निश्चितं मुक्त एव सः ।
 निद्रादी जागरस्थान्ते यो भावस्तूपजायते ।
 तं भावं भावयन् योगी निश्चितं मुक्त एव सः ॥
 यथा सुप्तोत्थितः कश्चिद् विषयान् प्रतिपद्यते ।
 जागर्त्येव ततो योगी योगनिद्राच्चयात्तथा ॥
 औदासीन्यामृतीधेन वर्द्धमानेन योगिना ।
 उन्मूलितमनो मूलो जगद् वृक्षः पतिष्यति ॥
 यदा यत्र यथा यस्माद् स्थिरीभवति मानसम् ।
 तदा तत्र तथा तस्मान्न तु चार्थं कदाचन ॥
 यत्र यत्र मनो याति न विचार्यं ततस्ततः ।
 अवारितमनस्तस्मात् स्वयमेव विलीयते ॥
 निवार्यमाणं यत्नेन तत्कर्तुं नैव शक्यते ।
 उत्तिष्ठति क्षणेनैव मारुतस्य वशाददः ॥
 दुर्निवार्यं मनस्तावद् यावत्तत्त्वं न विन्दति ।
 विदिते तु परे तत्त्वे मनो नोऽस्तम्भकाकवत् ॥
 यथा तुलां तुलाधारः चञ्चलां कुरुते स्थिराम् ।
 जाते सौख्ये सदाभ्यासान् मनोवृत्तिस्तथात्मनि ॥
 निःक्षिप्ते कनके विहाय कलुषं यद् यद् भवेन्निर्मलम्,
 तत्तत्त्वं सहजस्वभावममलं जातेऽमनस्के ध्रुवम् ।
 तस्मात् त्यक्त्वा सकलविषयं निष्कलाध्यात्मयोगात्,
 वायोर्नाशस्तदनुमनसस्तद्विनाशश्च मोक्षः ।
 सच्चिदेवं सहजममलं निष्कलं निर्विकारम्,
 प्राप्त्यै यत्नं कुरुत कुशलाः पूर्वमेवामनस्कम् ॥
 चतुर्विधा मनोऽवस्था विज्ञातव्या मनीषिणा ।

विशिष्टं च गतायातं सुश्लिष्टञ्च सुलीनकम् ॥
 विशिष्टं तामसं प्रोक्तं राजसन्तु गतागतम् ।
 सुश्लिष्टं सात्त्विकं प्रोक्तं सुलीनं गुणवर्जितम् ॥
 विशिष्टं च गतायातं विकल्पविषयग्रहम् ।
 सुश्लिष्टञ्च सुलीनञ्च विकल्पविषयापहम् ॥
 ततोऽभ्यासनियोगेन निरालम्बं भवेद् यदि ।
 तदा समरसीभूतं परमानन्दमेव तत् ॥
 सानन्दान्निश्चलं चेतः ततः सुश्लिष्टमुच्यते ।
 अतीव निश्चलीभूतं सानन्दञ्च सुलीनकम् ॥
 अभ्यस्यतो मनःपूर्वं विशिष्टं चलमुच्यते ।
 ततश्चलाचलं किञ्चित् सानन्दञ्च गतागतम् ॥
 एवम्भूतस्य कर्माणि पुण्यानि संशयानि च ।
 प्रयान्ति नैव लिम्पन्ति क्रियमाणानि साधुना ॥” इति ।

योगारूढस्य स्वरूपं वदन् तस्यैव समाधिरभ्यासदशायां
 ब्रह्मानन्दाविर्भावमाह भगवान् वासुदेवः ।

तथाहि— “निस्पृहः सर्व्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा” ।

इत्यारभ्य—इच्छते योगयुक्तात्मा सर्व्वत्र समदर्शनः ॥

इत्यनेन, श्रुतिश्च,—

“समाधिनिर्धूतमलस्य चेतसो—

निवेशितस्यात्मनि यत्सुखं भवेत् ।

न शक्यते वर्णयितुं गिरा तदा,

स्वयं तदन्तःकरणेन गृह्यत इति ॥”

विद्यारण्यश्रीपादाः—

“यावद् यावदहङ्कारो विस्मृतोऽभ्यासयोगतः ।

तावत्तावत् सूक्ष्मदृष्टेर्निजानन्दोऽनुमीयते ॥

यद्यप्यसौ चिरं कालं समाधिर्दुर्लभो नृणाम् ।

तथाप्यक्षणिको ब्रह्मानन्दं निश्चययत्यसाविति ॥”

पातञ्जलेऽपि—

गुणभेदेन चित्तस्य चतस्रोऽवस्था उक्ताः ।

व्युत्थानं, समाधिप्रारम्भः, एकाग्रता, निरोधश्चेति ।

एषा तु तत्र प्रक्रिया । त्रिगुणात्मकप्रकृतिकार्यत्वात् चित्त-
मपि त्रिगुणम्, प्रकृतिः पूर्वमेवोक्ता तत्त्वनिरूपणावसरे, गुणास्तु
सत्त्वं रजस्तमांसि । तत्र सत्त्वं प्रसादप्रकाशधर्मशीलम्,
रजःप्रवृत्तिपरितापशोकादिधर्मशीलम्, तमस्तु प्रवृत्तिविरोधि-
स्थित्याख्य धर्मशीलम् । गौरवावरणदैत्यादिधर्मशीलञ्च । एवञ्च
चित्तस्यैतादृशगुणत्रयवत्त्वात्, गुणत्रयस्य च परस्परोपमर्द्योप-
मर्दक रूपविचित्रपरिणामभेदेन,

क्षिप्तमूढविक्षिप्तैकाग्रनिरोधाख्यभूमिशब्दिताः

पञ्चावस्था भवन्ति । तत्र क्षिप्तं रजसातेषु च विषयेषु
सुखादिषु प्रेरितमत्यन्तमस्थिरम् । मूढं तमसानिद्रावृत्तिमद-
मूर्च्छाद्युपेतं क्रोधादिभिः कृत्याकृत्यविवेकशून्यं परापकार-
निरतम् । विक्षिप्तम्—क्षिप्ताद् विशिष्टम् । वैशिष्टञ्च—अस्ये-
बहुलं कादाचित्कस्येयोयद्यप्यवसत्त्वोद्रेकोऽप्यस्ति तथापि सत्त्वात्
किञ्चिद् जन रज स्तमः स्पृष्टत्वात् । ऐश्वर्यं शब्दादि-
विषयेषु च प्रियं भवति । सत्त्वप्राधान्याच्च तत्त्वं प्रणिधित्सदपि
तत्त्वस्य तमसापिहितत्वादणिमादिकमेवैश्वर्यं मन्यमानं प्रणि-

धित्सति । प्रणिधत्ते च क्षणम् । अथ रजोऽग्नेन क्षिप्यमाणम्
 यत्रालव्यस्थिति तत्र प्रियमात्रं भवति । शब्दादिषु स्वरसवाहित्वेन
 निरुद्ध प्रेमत्वमिति । क्षिप्ते कादाचित्कस्यसमाधेर्विज्ञेपोपसर्जन-
 त्वाद् योगेऽनुपयोगित्वमिति । सत्यप्यत्रवृत्तिनिरोधे पारस्पर्येणापि
 मोक्षसाधनत्वाभावाच्चेयत्वं मिति । तिस्रोऽप्येताभूमयो ह्येता एव ।
 एकाग्रतानिरुद्धेतु भूमीसत्त्वोत्कर्षाद् यथाक्रमं वह्निर्वृत्ति-
 निरोधः सर्व्वसंस्कार विलय दारेण समाध्युपयोगिन्यावित्युपा-
 देये । तत्रैकाग्र्यमेकतानम्, अत्र हि चित्तमाविर्भूत सत्वमयं
 गततमःपटलमपि रजोमात्रया संस्पृष्टत्वाद् धर्मज्ञान वैराग्यै-
 श्वर्य्योपगंभवति ।

यथासम्प्रज्ञात समाधि सम्पन्नयोर्मधुमतिभूमिकप्रज्ञा
 ज्योतिषोर्मध्ययोगिनः चित्तसत्वनिरुद्धन्तु सकलवृत्तिकं संस्कार-
 मात्रबोधं, यथातिक्रान्तभावनीयस्य योगिनश्चित्तसत्वमपगत रजो-
 लेशमलस्वरूपप्रतिष्ठम्, अभ्यास वैराग्य पुटपाकप्रबन्धविधूत-
 रजस्तमोमलस्य बुद्धिसत्त्वतपनीयस्य स्वरूप प्रतिष्ठायाम् विषये-
 न्द्रियप्रत्याहृतस्यानवसिताधिकारकतयाच कार्यकारिणो विवेक
 व्याप्ति परं कार्यविषय मवशिष्यत इति ।

अत्र भावनीयपदमात्मातिरिक्त वस्तुपरम्, एवञ्चैकाग्रे वह्नि-
 र्वृत्तिनिरोधः । निरुद्धे च सर्व्वासां वृत्तौनां संस्कारसहितानाम्
 प्रविलयः इत्यनयोर्मध्योर्योगस्यास्ति सम्भव इति ।

तत्र क्षिप्तमूढे चित्तभूमीव्युत्थानं विक्षिप्तभूमिः सत्त्वो-
 द्रेकात् समाधि प्रारम्भः, एकाग्रता निरोधौ पर्यन्तभूमी, प्रति-
 परिणामञ्च संस्काराः, तत्र व्युत्थान जनिता संस्काराः समाधि-
 प्रारम्भजैः संस्कारैर्हिन्यन्ते ।

तज्जायैकाग्रताजैः । एकाग्रता जनितानिरोधजैः । निरोधजा अपि संस्कारा स्तैरेव हन्यन्ते ।

यथा सुवर्णं सम्बलितं ध्यायमानं सौसमात्मानं सुवर्णं मलञ्च निदेहति । एवमेकाग्रता जनितान् संस्कारान् निरोधजा आत्मानञ्च तिर्हन्तीति ।

अथोक्तोपायैः स्थिरचित्तस्य योगिनः क्रमेण सविकल्पक-समाधि प्रकारा आविर्भवन्ति ।

ततोऽसम्प्रज्ञाताख्य निर्वीजसमाधिश्चाविर्भवतीत्येतत् प्रदर्शनं पराणि पतञ्जलि सूत्राणि व्याख्यासहितानि प्रदर्शयन्ते ।

“क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेरग्रहीदग्रहणग्राह्येषु तत्स्थितदञ्जनता समापत्तिः”, उक्त उपायैर्लब्धस्थितिकस्य चित्तस्य स्फटिकमणेरिव स्वभावतः स्वस्थस्य रजस्तमोभ्यामनभिभवे महाभूततन्मात्रस्थूल सूक्ष्मरूपग्राह्यैकाग्रता पूर्विका ग्राह्यमयता रूपाग्राह्य समापत्तिः ।

ततोरजस्तमोलेशानुविष्टान्तःकरणैकाग्रता पूर्विकातन्मयतारूपा ग्रहणसमापत्तिः, ततः स्थित्याख्यशुद्धान्तःकरणे सत्त्वप्रकाशैकाग्रता पूर्विकातन्मयतारूपाग्रहीत समापत्तिश्च भवति । सूत्रे तदेकाग्रता तदञ्जनत्वं तन्मयत्वन्यग्भूतेचित्ते विषयस्य भाव्यमानस्य चोत्कर्षः ।

तथाविधासमापत्तिस्तद्रूपपरिणाम इत्यर्थः । साच समापत्तिः सवितर्क निर्वितर्क सविचार निर्विचार भेदेन चतुर्विधा, “तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः” शब्दार्थविकल्प संभिन्नः स्थूलावभासः सा सविकल्पा समापत्तिः । “स्मृति परिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का”, यदा

अथ मात्राविष्टेन तदभ्यासान्नान्तरीयकतानुपगता सङ्केतस्मृति-
स्थक्ताच, तद् योगे च श्रुतानुमानविकल्पो त्यक्त्यौ, तदा तच्छू-
न्यायां समाधिप्रज्ञायां स्वरूपमात्रेणैव स्थितोऽर्थः ।

तत् स्वरूपतयैव न तु विकल्पते तेनाकारेणापि विन्दते सा
स्थूलविषया सती निर्व्वितर्का समापत्तिः । “एतयैव सविचारा
निर्व्विचारा च सूक्ष्मविषयाव्याख्याता” सूक्ष्मस्तन्मात्रेन्द्रियादि
शब्दार्थ विकल्प सहितत्वेन देशकालधर्माद्यवच्छिन्नः सूक्ष्मार्थः
प्रतिभाति । यस्यां सा सविचारासमापत्तिः ।

देशकालधर्मादिरहितो धर्मिमात्रतया सूक्ष्मोऽर्थः प्रतिभाति ।
यस्यां सा निर्व्विचारा समापत्तिः, सा योगिनामेव परं प्रत्यक्षा,
असदारोपगम्यस्याभावात् । एतासु च समापत्तिषु सवितर्कां
स्थूलविषया मपेक्ष्य निर्व्वितर्कायाः प्राधान्यं, ततोऽपि सूक्ष्म-
विषयायाः सविचाराया स्ततोऽपि निर्व्विकल्परूपायाः प्रधान
पर्य्यन्त सूक्ष्मार्थ विषयाया निर्व्विचारायास्तस्या अपि निर्व्वि-
चारायाः प्रकृष्टाभ्यासवशान्नैर्मलं (निर्मलं) चित्तं क्लेशवासना
रहितं स्थितिप्रवाहयोग्यं भवति ।

“ऋतम्भरा तत् प्रज्ञा” तदा च विपर्य्यय गन्धेनापि न संस्पृष्टा
ऋतम्भराख्या प्रज्ञा जायते । “श्रुतानुमान प्रज्ञाभ्यामन्यविषया-
विशेषार्थत्वात्” या ऋतम्भरा प्रज्ञा सा शब्दानुमान ज्ञान
विलक्षणा सूक्ष्म व्यवहितान् विषयान् स्फुटे नैव रूपेण भासयति ।
तथाच भाष्यकङ्गिरुत्तोलितं श्लोकद्वयम् ।

“प्रज्ञा-प्रसादमारुह्य अशोच्यः शोचतो जनान् ।

भूमिष्ठानिव शैलस्थः सर्वान् प्राज्ञोऽनुपश्यति ॥”

“आगमेनानुमानेन ध्यानाभ्यास रसेन च ।

त्रिधा प्रकल्पयन् प्रज्ञां लभते योगसुत्तमम् ॥” इति ।

“तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कार प्रतिबन्धी” एतज् जनितैश्च संस्कारैर्विक्षेपजाः संस्काराः कार्यक्षमा भवन्ति । “ता एव सबीजः समाधिः” तदेवमुक्ताश्चतस्रः समापत्तयः । सहबीजेना लम्बनेन वर्तन्ते इति व्युत्पत्त्या सबीजसमाधिरित्युच्यते । यः सविकल्पः स संप्रज्ञातसमाधिरिति पूर्वमूक्तः, “तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान् निर्व्वीजः समाधिः” । तस्यापि सबीजस्यापि प्रविलये सति सर्वासां चित्तवृत्तीनां स्वकारणे प्रविलयाद्या या संस्कारमात्राद् वृत्तिरुदेति ।

तस्यास्तस्यानेति नेतीति केवलं पर्य्युदसनान्निर्व्विकल्पः निर्व्वीजाख्योऽसंप्रज्ञातसमाधिराविर्भवति । यस्मिन् सति पुरुषः स्वरूपमात्रज्योतिः प्रतिष्ठः शुद्धो भवति । अयमेव निर्व्वीज-समाध्याख्यो योगः परमपुरुषार्थहेतुः, नैतद् व्यतिरेकेन सा मोक्षसम्भावनाप्यस्ति । अत्र च श्रुति स्मृतीतिहासपुराणादि-वाक्यं प्रमाणम् ।

वासिष्ठे—

“दुःसहाराम संसारो विषवेग-विषूचिका ।

योग गारुड मन्त्रेण पावनेनोपशाम्यति ॥”

गारुडपुराणे—

“तथा यतेत मतिमान् यथा स्यान्निर्व्वृतिः परा ।

योगिनलभ्यते सा तु न चान्येन तु केनचित् ॥

भवतापप्रतप्तानां योगोहि परमौषधम् ।

परावर प्रसक्ताधी र्यस्य निर्व्वेद सम्भवा ॥

स च योगाग्निना दग्धः समस्तक्लेश संचयः ।
 निर्व्वाणं परमं सर्वं प्राप्नोत्यपि न संशयः ॥
 संप्राप्तयोग सिद्धिस्तु पूर्णा यत् स्वात्मदर्शनात् ।
 न किञ्चिद् दृश्यते कार्यं तेनैव सकलं कृतम् ॥
 आत्मारामः सदापूर्णः सुखं मत् प्रतिकं गतः ।
 अतस्तस्यापि निर्व्वेदः स्यादानन्दमयस्य च ॥
 तपसा भावितात्मानो योगिनो संयतेन्द्रियाः ।
 प्रतरन्ति महात्मानो योगिनेव महार्णवम् ॥”

याज्ञवल्करस्मृती—

“इज्याचार दया हिंसा दानं स्वाध्याय कर्मणाम् ।
 अयन्तु परमोधर्मी यद् योगिनात्मदर्शनम्” ॥ इति ।

महर्षिमातङ्गः—

“अग्निष्टोमादिकान् यज्ञान् विहाय द्विजसत्तमः ।
 योगाभ्यास रतः शान्तः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥
 ब्राह्मण क्षत्रिय विशां स्त्री शूद्रस्य च पावनम् ।
 शान्तये कर्मणामन्यद् योगान्नास्ति विमुक्तये ॥”

कूर्मपुराणे शिववाक्यं—

“अतः परं प्रवक्ष्यामि योगं परम दुर्लभम् ।
 येनात्मानं प्रपश्यन्ति भानुमन्त मिवेश्वरम् ।
 योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपञ्चरम् ।
 प्रसन्नं जायते ज्ञानं साक्षान्निर्वाण सिद्धिदम् ॥”
 “सत्र्यासिनो गृहस्थस्य वनस्थ-ब्रह्मचारिणः ।
 तेषां नित्याभियुक्तानां मायातत्त्वं समुत्थितम् ॥

नाशयामि तमःकृत्स्नं ज्ञानदीपेण माचिरात् ।
 विधूयमोहकलिलं लब्ध्वायोगमनुत्तमम् ॥
 गृहस्थो मुच्यते बन्धान्नात्र कार्या विचारणा ।”

तथा च वानप्रस्थ प्रकरणे—

“योगाभ्यासरतश्चस्याद्रुद्राध्यायी भवेत् सदे”ति ।
 अग्निनात्मनि संस्थाप्य द्विजः प्रव्रजितोभवेत् ॥
 योगाभ्यास रतो नित्य मात्मविद्या परायण” इति ।

तथाहि यतिधर्म प्रकरणे मनुः—

“भूतभावेन वेक्षेत योगेन परमात्मनः ।
 देहेषु चैवोपपत्ति मुत्तमेष्वधमेषु च ॥”

नरसिंह पुराणे—

“योगाभ्यास रतस्येह पुःसोनश्यति पातकम् ।
 विघातयेऽभ्यास सम्पन्नो यः पुमान् योगतत्परः ॥
 देहद्वयं विहायाशु मुक्तोभवति बन्धनात् ।”

स्कन्दपुराणे—

“अत्यल्पोऽपि यथा दीपो सुमहन् नाशयेत्तमः ।
 योगाभ्यासस्तथाऽल्पोपि महापापं विनाशयेत् ॥”

विष्णुधर्म —

“यच्छ्रेयः सर्वभूतानां स्त्रीणामप्युपकारकम् ।
 अपिकौट पतङ्गेभ्य स्तन्नः श्रेयः परं वद ॥
 इत्युक्तः कपिलः पूर्वं देवैर्देवर्षिभिस्तथा ।
 योग एव परं श्रेय स्तेषां प्रत्युक्तवानिति ॥”

महाभारते योगमार्गं प्रकृत्याह व्यासः—

“अपि वर्णापकृष्टसु नारीषा धर्मकाङ्क्षिनी ।

तावप्येतेन मार्गेण गच्छेतां परमां गतिम् ॥
 यदिवा सर्वधर्मज्ञो यदिवाप्युक्तो पुमान् ।
 यदिवा धार्मिक श्रेष्ठो यदिवा पापकृत्तमः ।
 यदिवा पुरुषव्याघ्रः यदिवा क्लैव्यधारकः ॥
 तत्रत्येव महादुःखं जरामरण सागरम् ।
 अपि जिज्ञासमानोऽपि शब्दब्रह्माति वर्तते ॥” इति ।

योगतत्त्व-प्रकाशे दत्तात्रेयः —

“ब्राह्मणः श्रमणोवापि बौद्धोवा पतितोऽपिवा ।
 कापालिको वा चार्वाकः श्रद्धया सहितः सुधीः ॥
 योगाभ्यास रतो नित्यं सर्वसिद्धिमवाप्नुयात् ।” इति ।

श्रीमद् भगवद् गौतायाम् —

“यत् सांख्यैः प्राप्यते स्थानं तद् योगैरपि गम्यते ।
 एकं सांख्यञ्च योगञ्च यः पश्यति स पश्यति ॥
 योगयुक्तो विशुद्धात्मा विजितात्मा जितेन्द्रियः ।
 सर्वभूतात्मभूतात्मा कुर्वन्नपि न लिप्यते ॥
 नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चा युक्तस्य भावना ।
 न चा भावयतः शान्तिरशान्तस्य कुतः सुखम् ॥
 युञ्जन्नेव सदात्मानं योगी नियत मानसः ।
 शान्तिं निर्व्वीण परमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥
 नेहाभिक्रमनाशोऽस्ति प्रत्यवायो न विद्यते ।
 स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात् ॥

वेदेषु यज्ञेषु तपःसु चैव, दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ।
 मत्तेति तत्सर्व्वमिदं विदित्वा, योगीपरं स्थानमुपैति चाद्यम् ॥
 “तस्माद् योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥”

योगशास्त्रे च—

“एतद् विमुक्तिसोपानं एतत्कालस्य वचनम् ।
यद् व्यावृत्तं मनोभ्यासादासक्तं परमात्मनि ॥”

योगबीजे—

“नमस्त आदि नाथाय विश्वनाथाय ते नमः ।
नमस्ते विश्वरूपाय विश्वातौताय ते नमः ॥
उत्पत्ति स्थिति संहार कारिणे ते नमोनमः ।
नमस्ते देवदेवेश नमस्ते परमात्मने ॥
नमस्ते परिपूर्णाय जगदानन्द हेतवे ।
सदाशिव जगन्नाथ करुणामृत वारिधे ! ॥
सर्वे जीवाः सुखैर्दुःखैर्मायाजालेन वेष्टिताः ।
तेषां मुक्तिं कथं देव कृपया वद शङ्कर ॥
सर्वसिद्धिकरोमार्गो मायाजालनिकृन्तकः ।
जन्ममृत्युजराव्याधिनाशकः सुखदश्च यः ॥
नानामार्गास्त्वया देव कथितास्तु महेश्वर ! ।
अधुना मोक्षदं मार्गं ब्रूहि योगविदाम्बर ॥”

तथाहि ईश्वर उवाच,—

“वद्वायेन विमुच्यन्ते देविमार्गं मतः परम् ।
तमहं कथयिष्यामि तव प्रीत्या सुरेश्वरि ॥
नानामार्गैस्तु दुष्प्राप्यं कैवल्यं परमं पदम् ।
सिद्धमार्गेण लभ्येत नान्यस्माच्छिव भाषितम् ॥
अनेकशत संख्याभिस्तर्कव्याकरणादिभिः ।
पतिताः शास्त्रजालेषु प्रज्ञया ते विमोहिताः ॥

अनिर्वाच्यं पदं वक्तुं शक्यते न सुरैरपि ।
 स्वात्म-प्रकाश रूपं तत् किं शास्त्रेण प्रकाश्यते ॥
 निष्कलं निर्मलं शान्तं सर्व्वर्वातीतं निरामयम् ।
 तदेतज्जीवरूपेण पुण्य पाप फलैर्वृतम् ॥”

देव्युवाच,—

“परमात्म पदं नित्यं तत्कथं जीवतां गतम् ।
 तत्त्वातीतं महादेवं प्रसादात् कथयस्वमे ॥”

ईश्वर उवाच,—

“सर्व्वभाव पदातीतं ज्ञानरूपं निरञ्जनम् ।
 वारिवत् स्फुरितं स्वस्मिन् ततोहङ्कार उत्थितः ॥
 पञ्चात्मकमभूत्पिण्डं त्रिधातुक गुणात्मकम् ।
 सुखदुःखैः सदायुक्तं जीव भावनया कुलम् ॥
 तेन जीवाभिधा प्रोक्ता विशुद्धे परमात्मनि ।
 कामः क्रोधो भयं चिन्ता लोभमोह मदादयः ॥
 जरामृत्युश्च कार्पण्यं शोकतन्द्रा क्षुधातृषा ।
 द्वेषोलज्जा सुखं दुःखं विषादो हर्ष एवच ।
 जाग्रत् स्वप्न सुषुप्तिश्च शङ्का गर्व स्तथैवच ॥
 एभिर्दोषैर्विनिर्मुक्तः सजीवः शिव एव हि ॥
 तस्माद्दोषविनाशार्थं मुपायं कथयामि ते ।
 ज्ञानं केचिद्वदन्यत्र केवलं तत्त्व सिद्धये ॥
 योगहीनं कथं ज्ञानं मुक्तिः सम्भवतीश्वरि !
 योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि” ॥

देव्युवाच,—

“अज्ञानादेव संसारो ज्ञानादेव विमुच्यते ।

योगिनेष्टन्तु किं कार्यं मे प्रसन्नगिरा वद ॥”

ईश्वर उवाच,—

“सत्यमेव त्वयोक्तन्ते कथयामि सुरेश्वरि ! ।
ज्ञान स्वरूप मेवादी ज्ञेयं ज्ञानेन साधनम् ॥
अज्ञानं कष्टशङ्केति प्रविचार्य विवेकिना ।
ज्ञातं येन निजं रूपं कैवल्यं परमं शिवम् ॥
असौ दौर्षैर्विनिर्मुक्तः कामक्रोधभयादिभिः ।
सर्वदोषैर्वृतोजीवः कथं ज्ञानेन मुच्यते ॥”

देव्युवाच,—

“स्वात्सरूपं यदाज्ञातं पूर्णं तद्व्यापकन्तथा ।
कामक्रोधादिदोषाणां स्वरूपान्नास्ति भिन्नता ॥
पश्चात्तस्य विधिः को वा निषेधोऽपि कथम्भवेत् ।
विवेकी सर्वदा युक्तः संसार भ्रमवर्जितः ॥”

ईश्वर उवाच,—

“यदि पूर्णं स्वरूपन्तत् सत्यमेतद्वरानने । ।
सकलत्रिष्कलञ्चैव पूर्णत्वाच्च तदेवहि ॥
कलनात् स्फूर्तिरूपेण संसारभ्रमताङ्गतम् ।
निष्कलं निर्मलं साक्षात् स्वरूपङ्गनोपमम् ॥
उत्पत्ति स्थिति संहार स्फूर्तिज्ञान विवर्जितम् ।
एवं रूपं समायातं सकलं मोहसागरे । ।
निमज्जति वरारोहे त्वत्तोऽविद्याः पुनः पुनः ।
सुखदुःखादिमोहेषु यथा संसारिणः स्थितिः ॥
तथा ज्ञानी यदातिष्ठे दासना वासित स्तदा ।
तयोर्नास्ति विशेषोऽत्र समा संसार भावना ॥

ज्ञानचेदीदृशज्ञातं अज्ञानङ्गीदृशस्युनः ।

ज्ञान निष्ठो विरक्तोऽपि धर्मतोऽपि जितेन्द्रियः ॥

विना योगेन देवोऽपि नमोक्षं लभते प्रिये ! ।”

देव्युवाच,—

“अन्यत् किञ्चित्परिज्ञेयं ज्ञानिनां नास्ति शङ्कर ।

विरक्तात्मक निष्ठानां कथं मोक्षो भवेन्नतु ॥”

ईश्वर उवाच,—

“अपक्वाः परिपक्वाश्च द्विविधा देहिनः स्मृताः ।

अपक्वा योगहीनास्तु पक्वा योगेन देहिनः ॥

पक्वो योगाग्निना देही अजडः शोकवर्जितः ।

जडस्तु पार्थिवो ज्ञेयोऽपक्वो दुःखदोभवेत् ॥

ध्यानस्थोऽसौ तथाप्येव मिन्द्रियैर्विवशोभवेत् ।

तानि गाढनियन्तापि तथाप्यन्यैः प्रबाध्यते ॥

शीतोष्ण सुखदुःखोत्थे व्याधिभिर्मानवै (सै) स्तथा ।

अन्यैर्नानाविधैर्जीवैः शस्त्राग्निजलमारुतैः ॥

ततोदुःखशतैर्व्याप्तं चित्तं क्षुब्धं भवेन्नृणाम् ।

देहावसान समये चित्तेयद्वयद्विभावयेत् ॥

तत्तदेवभवेज्जीव इत्येवं जन्मकारणम् ।

देहान्तेकिम्वेज्जन्म तन्नजानन्ति मानवाः ॥

तस्माज् ज्ञानञ्चवैराग्यं जपश्च केवलं श्रमः ।

पिपीलिका यदालम्ना देहे ज्ञानाद् विमुच्यते ॥

असौ किं वृश्चिकैर्दृष्टो देहान्ते वा कथं सुखम् ।

तस्माज् ज्ञानं विजानन्ति मिथ्या ज्ञानेन वेष्टिताः ॥

अहङ्कृतिर्यदा यस्य नष्टा भवति देहिनः ॥

सभवेन्न तु नष्टोवै व्याधयस्तस्य किं पुनः ॥
 जलाग्निशस्त्रघातादि बन्धः कस्य भविष्यति ? ।
 यथा यथा परिक्षोणा पुष्टावहिष्कृतिर्भवेत् ॥
 तन्मानिनास्य नश्यन्ति ये सर्वेऽपि रुगुदयाः ।
 कारणेन विना कार्यं न कदाचन विद्यते ॥

अहङ्कारं विनातद्देहे दुःखं कथम्भवेत् ।”

देव्युवाच—

योगिनः कथ्यमानास्तु किन्ते व्यवहरन्ति च ।
 तैः कथं व्यवहारस्तु क्षीयते वद शङ्कर ! ॥
 देहावसानमथवा तेषां भवति कीदृशम् ।
 एतन्मे संशयं देव च्छेत्तुमर्हसि पावन ! ॥”

ईश्वर उवाच,—

“शरीरेण जिताः सर्वे शरीरं योगिभिर्जितम् ।
 तत् कथं कुरुते तेषां सुख दुःखादिकं फलम् ॥
 इन्द्रियाणि मनो बुद्धिः कामक्रोधादिकं जितम् ॥
 तेनैव विजितं सर्वं नासौ केनापि बाध्यते ॥
 महाभूतानि तत्त्वानि संहृतानि क्रमेण तु ।
 सप्तधा तु मयोदेहो दग्धो योगाग्निना शनैः ॥
 देवैरपि न लक्ष्येत योगदेहो महाबलः ।
 बध्नन्त्येर्विनिर्मुक्तो नाशशक्तिधरः परः ॥
 यथाकाशस्तथादेहो ह्याकाशादपि निर्मलः ।
 सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरो देहः स्थूलात्स्थूलोज्झाज्झः ॥
 इच्छारूपो योगदेहः स्वतन्त्रस्वजडामरः ।
 क्रीडति त्रिषु लोकेषु लीलया यत्र कुत्रचित् ॥

अचिन्त्यशक्तिमान् योगी नानारूपाणि धारयन् ।
 संहरेत् पुनस्तानि स्वेच्छया विजितेन्द्रियः ॥
 मरणात्तस्य किन्देवि ! पृच्छतीन्दुममानने ! ।
 नासौ मरणमाप्नोति पुनर्योगबलेनच ॥
 पुरैव मृतएवासौ मृतस्य मरणं कुतः ? ।
 मरणं यत्र सर्वेषां तत्रासौ सुखी जीवति ॥
 यत्र जीवन्ति मूढास्तु तत्रासौ म्रियते सदा ।
 कर्त्तव्यं नैव तस्यास्ति कृतेनासौ न लिप्यते ॥
 जीवन्मुक्तः सदा स्वच्छः सर्वदोषविवर्जितः ।
 विरक्ता ज्ञानिनश्चान्ये देहेन विजिताः सदा ।
 ते कथं योगिभिस्तुल्या मांसपिण्डाः कुदेहिनः ॥”

देव्युवाच,—

“ज्ञानिनश्च मृता ये वै तेषां भवति कौटुशीम् ।
 गतिं कथय देवेश ! कारुण्यमृतवारिधे ! ॥”

ईश्वर उवाच,—

“देहान्ते ज्ञानिनः पुण्यात् पापात् फलमवाप्यते ।
 यादृशन्तु भवेत्तत्तद्भुक्ता ज्ञानी पुनर्भवेत् ॥
 पश्चात्पुण्येन लभते सिद्धेन सह सङ्गतिम् ।
 ततः सिद्धस्य कृपया योगी भवति नान्यथा ।
 ततो नश्यति संसारो नान्यथा शिवभाषितम् ॥”

देव्युवाच,—

“ज्ञानादेव हि मोक्षश्च वदन्ति ज्ञानिनः सदा ।
 न कथं सिद्धाति ततो योगः किं मोक्षदो भवेत् ॥”

ईश्वर उवाच,—

“ज्ञानेनैव हि मोक्षातिर्वाक्यन्तेषान्तु नान्यथा ।
 सर्वे वदन्ति खड्गेण जयो भवति तर्हि किम् ? ॥
 विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात् ।
 तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ॥
 ज्ञानं विनापि योगोऽपि न सिद्ध्यति कदाचन ।
 तस्मादत्र वरारोहे तयोष्केदो न विद्यते ॥
 जन्मान्तरैश्च बहुभिर्योगो ज्ञानेन लभ्यते ।
 ज्ञानन्तु जन्मनैकेन योगादेव प्रजायते ।
 तस्माद् योगात्परतरो नास्ति मार्गस्तु मोक्षदः ॥”

देव्युवाच,—

“बहुभिर्जन्मभिर्ज्ञानाद् योगः सम्प्राप्यते कथम् ।
 योगात्तु जन्मनैकेन कथं ज्ञानं समाप्यते ॥

ईश्वर उवाच,—

“प्रविचार्य चिरं ज्ञानान्मुक्तो ऽहमिति मन्यते ।
 किमस्य मननादेव मुक्तिर्भवति तत्क्षणात् ॥
 पुमान् जन्मान्तरशतैर्योगादेव विमुच्यते ।
 न तथा भविता योगा ज्जन्ममृत्युः पुनः पुनः ॥
 प्राणाऽपानसमा योगा चन्द्रसूर्यैक्यता भवेत् ।
 सप्तधातुमयं देहमग्निना जरयेद्बुधः ॥
 व्याधयस्तस्य नश्यन्ति क्लेदघातादिकास्तथा ।
 तथाऽसौ परमाकाशरूपो दिह्यवतिष्ठते ॥
 किं पुनर्बहुनीक्तेन मरणान्नास्ति तस्य वै ।
 देहिवद्दृश्यते लोके दग्धकर्पटवत्स्वयम् ॥

योगात्परतरं पुण्यं योगात् परतरा स्थितिः ।

योगात्परतरं सूक्ष्म योगमार्गात्परं न हि ॥” इति ।

महाभारते,—

“समीरणगतो वङ्गिर्दहेत् कृत्स्नां महीमपि ।

तद्वज्जातबलो योगी दीप्ततेजा महाबलः ॥

अनन्तकरैरादित्यः कृत्स्नं संशोषयेज्जगत् ।

विंशति..... पार्थ ! योगान् योगबलान्विताः ॥

प्रजापतीनृषीन्देवान्महाभूतानि चेश्वराः ।

न यमो नान्तकः क्रुद्धो न मृत्युर्भीमविक्रमः ॥

ईशते नृप ! ते योगो योगस्यामृततेजसः ।

आत्मनाञ्च सहस्राणि बह्वनि भरतर्षभ ! ॥

योगी कुर्याद्वलं प्राप्य तैश्च सर्वैर्महीश्वरेत् ।

प्राप्नुयाद्विषयान् काञ्चित् पुनश्चोग्रन्तपश्चरेत् ॥

संचिपेच्च पुनस्तात ! सूर्य्यस्तेजो गुणानिव ॥” इति ।

मानसोक्ताये,—

“श्रुत्याचार्य्यप्रसादेन योगाभ्यासबलेन च ।

ईश्वरानुग्रहेणापि स्वात्मबोधो यदा भवेत् ॥

भुक्तं तथान्नं कुचित्स्थं स्वात्मत्वेनैव पश्यति ।

पूर्णां हन्ता कवलितं विश्वं योगीश्वरस्तथा ॥” इति ।

राजयोगे बामदेवं प्रति शिववाक्यम्,—

“राजयोगस्य माहात्म्यं को हि जानाति तत्त्वतः ।

तज्ज्ञानी वसते यत्र सदेशः पुण्यभाजनम् ॥

दर्शनात्स्पर्शनादस्य त्रिसप्तकुलसंयुताः ।

अज्ञा मुक्तिपदं यान्ति किं पुनस्तत्परायणाः ॥

अन्तर्योगं वह्निर्योगं यो जानाति विशेषतः ।

त्वया मयाऽप्यसौ बन्धः शेषैर्वन्द्यस्तु किं पुनरिति ॥”

कूर्मपुराणे,—

“एककालं द्विकालं वा त्रिकालं नित्यमेव वा ।

ये युञ्जते महायोगं विज्ञेयास्त महेश्वराः ॥”

गीतायाम्,—

“तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि सतोऽधिकः ।

कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुनः ॥” इति ।

ब्रह्माण्डपुराणे,—

गृहस्थानां सहस्रेण वाणप्रस्थशतेन च ।

ब्रह्मचारि-सहस्रेण योगी एव विशिष्यते ॥”

ब्रह्मवैवर्ते,—

कृतार्थौ पितरौ तेन धन्यो देशः कुलञ्च तत् ।

जायते योगवान् यस्य दत्तमक्षयतां व्रजत् ॥

दृष्टः सम्भाषितो पृष्टः पुंप्रकृत्योर्विवेकवान् ।

भव कोटिशतोपात्तं पुणाति वृजिनं नृणाम् ॥

अयन्तु परमो धर्म्मो यद् योगिनात्मदर्शनेनम् ॥”

वासिष्ठे,—

“यस्यानुभवपर्यन्तं तत्त्वे बुद्धिः प्रवर्तते ।

तद्दृष्टिगोचराः सर्वे मुच्यन्ते सर्वपातकैः ॥”

स्कात्स्ने,—

“आसनेन रजो(जं) हन्ति प्राणायामेन पातकम् ।

विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण मुञ्चति ॥

धारणाभिर्मनी धैर्यं ध्यानादीश्वरदर्शनम् ।

समाधिना लभेन्मोक्षं त्यक्त्वा कर्मशुभाशुभम् ॥” इति ।

ननु चित्तवृत्तिनिरोधाख्ययोगस्य प्रमाणवहिर्भूतत्वात् कथ-
न्तज्जन्यज्ञानेनाज्ञाननिवृत्तिः, न चाज्ञाननिवृत्तिमन्तरा मोक्षस्य
सम्भावनाऽप्यस्ति ।

तथाच श्रुतिः—“तमेव विदित्वा इति मृत्युमिति नान्यः
पन्था विद्यते अयनाय” [विमुक्तये] इति चेत् । सत्यं मनमेव
तदवामव्यम् ।

“दृश्यते त्वग्रया बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः” इत्यादि-
श्रुतिबलान्ननः प्रमाणम् । तत्त्वमस्यादिवाक्यन्तु परोक्षज्ञान-
जनकमेवेति पक्षो यदाऽऽश्रीयते तदा योगाभ्यासनिरस्तसमस्त-
दोषेण मनसात्मसाक्षात्कारादयो भवेयुः । यदा तु—

“यतो वाचो निवर्त्तन्ते अप्राप्यमनसा सह ।”

“एतदभ्रमयं ध्रुवम्” इत्यादिश्रुतिबलात् प्रमाणसहकारित्वाच्च
संस्कारवन्मनोऽप्रमाणम् । “तत्त्वमसी”त्यादिवाक्यादेवापरोक्ष-
ज्ञानोदय इति पक्षस्वीकारस्तदापि समाधिनिरस्तसमस्तचित्त-
दोषस्य पुंसी महावाक्यादेव साक्षात्कारसम्भवः ।

तथाच विद्यारण्यश्रीपादाः,—

“ध्यातृ-ध्याने परित्यज्य क्रमाद्वैकगोचरम्” ।

निर्व्याणदीपवच्चित्तं समाधिरभिधीयते ॥

अभ्रमाशमनाजाले निःशेषं प्रविलापिते ।

समूहाकृतं पुण्यपापाख्यं कर्मसञ्चये ॥

वाक्यमप्रतिबद्धं सत् अपारोक्ष्यावभाषिते ।

करामलकवद्धाधमपरोक्षं प्रसूयते ॥” इति ।

किञ्च प्रमाण-प्रमेय प्रमातृ-निष्ठा त्रिविधा सम्भावनातन्निवारकस्य साङ्गयोगानुष्ठानस्य साक्षात्कारोद्देशेन श्रुत्यैव विहितत्वात् ।

तथाहि,—“आत्मावारे द्रष्टव्यः श्रोतव्यः मन्तव्यो निदिध्यासितव्य” इति श्रुतिः ।

स्मृतिश्च—

“श्रोतव्यः श्रुतिवाक्येभ्यो मन्तव्यश्चोपपत्तिभिः ।

मत्वा च सततं ध्येय एते दर्शनहेतवः ॥” इति ॥

श्रवणं मननं च नियम एवेत्युक्तम् । निदिध्यासनन्तु निर्गुणोपासनारूपं ध्यानं वा सम्प्रज्ञातसमाधिरूपं वा परिपक्वं सन्निर्वीजसमाधिर्भवति ।

तथाच विद्यारण्यश्रीपादाः,—

“निर्गुणोपासनं पक्वं समाधिः स्याच्छनैस्ततः ।

यः समाधिनिरोधाख्यः सोऽनायासेन लभ्यते ॥

निरोधलाभे पुंसोऽन्तरसङ्गं वस्तु शिष्यते ।

पुनः पुनर्वासितेऽस्मिन् वाक्याज्जायेत तत्त्वधीः ॥

योगाभ्यासस्वेतदर्थोऽमृतविन्दादिषु श्रुतः ।

धर्ममेघमिमं प्राहुः समाधिं योगवित्तमाः ॥

वर्षत्येष यतो धर्माऽमृतधाराः सहस्रशः ।

अनादाविह संसारे सञ्चिताः कर्मकोटयः ।

अनेन विलयं यान्ति शुद्धो धर्मो विवर्द्धते ॥” इति ।

अत्र यद्यपि उदाहृतपुराणादिवाक्येषु प्राणिमात्रस्य योगाधिकारो लभ्यते, तथापि मीक्षरूपफलवति योगे विरक्ताधिकारस्य बोधितत्वात् ।

तथाच वायुसंहितायाम्

“दृष्टे तथानुश्रविके विरक्तं विषये मनः ।

यस्य तस्याधिकारोऽस्मिन् योगे नान्यस्य कस्यचित् ॥”

सुरेश्वराचार्यः —

“इहाऽमुत्र विरक्तस्य संसारं प्रजिह्वासतः ।

जिज्ञासोरेव चैकाग्रं शस्यते ह्यधिकारितेति ॥”

अत्रेयं व्यवस्था,— चातुर्वर्ण्येषु ब्राह्मणेनैव तत्रापि सत्रासिन-
एव, तत्रापौह जन्मान्तर चिराभ्यस्त योगेन देहात्मज्ञानवज्ज्ञानम् ।
देहात्मज्ञानबाधकमेतादृश समुत्पन्नतत्त्वसाक्षात्कारस्यैव मोक्षो
भवति । अन्येषाम्नु क्षत्रियवैश्य शूद्रस्त्रीणां योगाभ्यासेन तत्त्व-
निष्ठानामपि क्रमेण ब्राह्मणजन्मासाद्यैव मोक्षो भवति ।

तथाच गीतायाम्,—

“मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद् यतति सिद्धये ।

यततामपिसिद्धानां कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वतः ॥” इति ।

तथाच गरुड पुराणे,—

“योगाभ्यासो नृणां येषां नास्ति जन्मान्तरादृतः ।

योगस्य प्राप्तये तेषां शूद्रवैश्यादिकः क्रमः ॥

स्त्रीत्वाच्छूद्रत्वमप्येति ततो वैश्यत्वमाप्नुयात् ।

ततश्च क्षत्रियो विप्रः क्रियाह्वीनस्ततो भवेत् ॥

अनृचानस्ततोयज्वा कर्मन्यासी ततः परम् ।

ततो ज्ञानित्वमभ्येति योगी मुक्तिं क्रमात्लभेत् ॥” इति ।

येषां जन्मान्तराभ्यस्त योगसंस्कारो नास्ति तेषां स्त्रीशूद्र
वैश्य क्षत्रियाणां योगस्यप्राप्तये मोक्षस्य लाभायेदानौत्तनयोगाङ्गा-

नुष्ठाने न वा स्ववर्णाश्रम विहित धर्मानुष्ठानेन वा उत्कृष्ट
सूक्ष्मधर्मान्तरेण वा क्रमेण प्राप्त ब्राह्मणजन्मनां कृतसत्यासानां
चिराभ्यस्त योगानां मोक्षो भवतीत्ययं क्रमः । येषां पुनर्जन्मा-
न्तराभ्यस्त योगसंस्कारोऽनुवर्तते तेषां तेनैव पुनरेतदन्तरेण पुनः-
प्राप्तयोगानां क्रमेण ब्रह्मजन्मप्राप्तिद्वारा मोक्षो भवतीति ॥

“दान धर्मं तु शक्रेण ब्राह्मण्यार्थं तपस्यते ।

मतङ्गाय ह्ययमर्थो विस्तरेणोपवर्णितः ॥

कदा मुक्तिर्भविती नो धर्मजनेति चापगः ।

समापृष्टः प्रत्युवाच ब्राह्मणो भविता यदा ॥

प्रार्थितो मुचुकुन्देन मोक्षार्थं मिह केशव ! ।

उक्तवानग्रजो मुक्ता मोक्षस्य भवबन्धनात् ॥

भरताख्यो महीपालो धर्मव्याधादयस्तथा ।

योगाभ्यासरताः शान्ता ब्रह्मज्ञानरता अपि ॥

विप्रजन्म समासाद्य ते मुक्ता इति श्रूयते ।

तद्वाक्यानि न लिख्यन्ते ग्रन्थविस्तारभूतितः ॥”

एवं सति जनकादयः क्षत्रिया स्तूलाधाराधयो वैश्याः गार्गी
सुलभाद्याः स्त्रियो विदुरपैलवकादयः शूद्राः, ब्राह्मणजन्माभाद्यैव
मुक्ता इति निश्चीयते ।

ननु निरस्त समस्त शङ्का कलङ्क-सञ्ज्ञात ब्रह्मात्म तत्त्वसाक्षात्-
काराणामपि पुनर्जन्मेत्यसम्बन्धमिवाभासत इति चेत् न सर्व
ब्रह्मज चूडामणोनां वसिष्ठादीनां एकानेकजन्मश्रवणात् ।

आस्तामेषां जन्मवार्त्ता येषां प्रसादादेतेषां तत्त्वसाक्षात्कार-
स्तेषामेवेश्वराणां ब्रह्मविष्णुशिवादीनां अनेकजन्म श्रवणात् ।

तथाच वासिष्ठे वसिष्ठं प्रति भूषणोक्तिः—

“मुने ! ते ब्रह्मपुत्रस्य जन्माष्टम मिदं किल ।

संस्मराम्यष्टमे सर्गे तस्मिंस्त्वं मम सङ्गतः ॥

कदाचिज्जायसे व्योम्नः कदाचिज्जायसे जलात् ।

कदाचिज्जायसे शैलात् कदाचिज्जायसेऽनलात् ॥

रक्षसां हतयेविष्णोर्महीमवतरिष्यतः ।

अधुनैकादशं जन्म रामनाम्ना भविष्यति ॥

वसुदेवगृहेविष्णोर्भुवोभारनिवृत्तये ।

अधुना षोडशं जन्म भविष्यति मुनीश्वर ! ॥

रेणुका जन्मतां जातः षष्ठवार मिदं हरिः ।

शतं कलियुगानाञ्च हरेर्बुद्ध दशाशत मिति ॥”

संस्मरामीत्युत्तरेण सम्बन्धः ।

गीतायाम्—

“बहूनि मे व्यतीतानि जन्मानि तव चार्जुन ! ।

तान्यहं वेद सर्वाणि न त्वं वेत्स्य परन्तप ! ॥”

ननु तेषां जगद्रक्षारूप नियति पालनार्थं जन्मेति चेदेवं तर्हि प्रकृतेऽपि प्राह्वय एव मोक्षाधिकारीति पारमेश्वर नियतेर्विद्यमानत्वात् ।

ननु जन्ममरण लक्षण संसार निवृत्तेस्तत्त्वज्ञानवैयर्थ्यमिति चेन्न, भोगैकनाश प्रारब्धकर्म प्रतिबन्धकापगमे मोक्षस्यावश्यभावितात् तद्भोगसमयेऽपि जीवन्मुक्तिकरत्वाच्च ।

तथाच श्रुतिः—

“तस्य तावदेव चिरं यावन्नविमोक्ष्येऽथ सम्पत्स्ये” इत्यादिका ।

प्रसिद्धस्यायमर्थः श्रुति स्मृतीतिहास पुराणादिषु ।

तथाच योगिन एव मुक्तिं स्तथात्रापि योगबीजवाक्यान्युदाहरता दर्शितमेव पूर्वम् ।

ननु काशीमरणात् प्राणिमात्रस्य मुक्तिः श्रूयते कथं ब्राह्मण एव मोक्षाधिकारीति चेत्सत्यं तत्रापि शुभाशुभस्वकर्मभुक्तवतएव प्राप्तं दिव्यशरीरस्यैव विश्वनाथोपदेशाधिकारिणः श्रूतत्वाद् दिव्यशरीरस्य च ब्राह्मणशरीर समशीलत्वात् ।

व्यक्तश्चायमर्थो ब्रह्मवैवर्ते ।

ग्रान्थे तु योगश्रद्धावन्तः योगाभ्यासे सर्वाधिकारश्रवणाद् योगोत्थतत्त्वज्ञानेन सर्व्वएवमुच्यन्ते । योगहीनानां क्षत्रियादीनां तु क्रममुक्तिरित्याहुः ।

कूर्मपुराणे ऋषयञ्जनुः —

“भगवन् देवताविघ्नहिरन्याख्य निषृदन ! ।

चत्वारो ह्याश्रमाः प्रोक्ता योगिनामेक उच्यते ॥”

कूर्म उवाच,—

“सर्व्वकर्मणि सद्यस्य समाधिमचलं श्रितः ।

यत्रास्तेनिश्चलो योगी स सत्यासी न पञ्चमः ॥

तस्मादेतद् द्विजातीनामाश्रमाणां चतुष्टयम् ।

सर्व्वेषु वेदशास्त्रेषु पञ्चमो नोपपद्यते ॥” इति ।

यः सम्प्राप्तनिर्वीज समाधिः स एव सत्यासी ज्ञेयः । सर्व्वकर्मणां निःशेषतस्तत्त्वत्वात् साक्षाज्जातमोक्षाधिकारित्वाच्च ।

अतएव योगाभावे सत्यासी दुःसाध्याऽनर्थाश्च पदे पदे भवन्ति । भगवद्गीतायाम्,—

“यं सत्यासमिति प्रादुर्योगं तं विद्धि पाण्डवः ।

न ह्यसंन्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चनः ॥

सव्यासस्तु महाबाहो दुःखमाप्तुमयोगतः ।

योगयुक्तो मुनिर्ब्रह्मन् चिरेणाधिगच्छति ॥”

ननु बहुकाल साध्ये योगे प्रवृत्तस्य पुरुषस्य देवान्मध्ये मृतस्य व्यर्थपरिश्रम भयेन प्रचण्डविघ्नैः वा विषयसंसर्गदोषेण वा योगं परित्यक्तवतो दूरत एव...काचन प्रेक्षावतोऽत्र प्रवृत्तिर्युज्यते इति चेत् । योगाभ्यासमध्ये मृतस्य योगिनीयागतिः सा वाशिष्ठ-प्रोक्ता योगसप्त भूमिकाविवरणे, भूमिकाश्च वक्ष्यन्ते ।

राम उवाच—

“भूदस्यासत्फ(क)लोत्पत्तस्य प्रवृत्तस्याधमस्य च ।

अप्राप्तयोगसङ्गस्य कथमुत्तरणं भवेत् ॥

एकामथ द्वितीयास्वा तृतीया मुत्तराच्चरा ? ।

आरूढस्य मृतस्याथ कीदृशी भगवन्मतिः ? ॥”

वसिष्ठ उवाच,—

“भूदस्यारूढ दोषस्य तावत् संसर्चिवातता ।

यावज्जन्मान्तरगतैः नोदिता प्रथमात्र भूः ॥

अथवा माधुसङ्गत्या काकतालीययोगतः ।

संसारस्य परामर्शा वैराग्यं समुदेति हि ॥

वैराग्येऽभ्युदिते जन्तोरवश्यं भूमिकोदयः ।

ततो नश्यति संसार इति शास्त्रार्थसंग्रहः ॥

योगभूमिकयोत्क्रान्त-जीवितस्य शरीरिणः ।

भूमिकांशानुसारेण क्षीयते पूर्वदुष्कृतम् ॥

ततः सुरविमानेषु लोकपालपुरेषु च ।

मेरुपर्वतकुक्षेषु रमते रमणीसखः ॥

ततः सुकृतसम्भारे दुष्कृते च पुराकृते ।
 भोगक्षयात् परिक्षीणे योगी च जायते पुनः ॥
 शूचीनां श्रोमतांगिह गुप्तगुणवतां सताम् ।
 जनित्वा योगमेवैष सेवते योगवासितः ॥
 तत्र प्राग्भावनाभ्यस्त योगभूमिक्रमं बुधः ।
 दृष्टोपरिपतत्युच्चैरुत्तरं भूमिका क्रमम् ॥”

योगबीजे देव्युवाच,—

“कथय त्वं महादेवः काकमर्कटयोर्मेतम् ।”

ईश्वर उवाच,—

“अग्रेऽग्न्यथे मयाप्रोक्तं कथयामि सुरेश्वरि ।
 आदिनाथ महामार्ग एक एव हि नान्यथा ॥
 द्विधैव सम्प्रतीयेत जन्मान्तर विभेदतः ।
 क्रमेण प्राप्यते प्राप्यमभ्यासादेव नान्यथा ॥
 एकेनैव शरीरेण योगाभ्यासः शनैः शनैः ।
 चिरात्सम्प्राप्यते सिद्धिर्मर्कटक्रम एवच ॥
 योगसिद्धिं विनादेहः प्रमादाद् यदि नश्यति ।
 पूर्ववासनयायुक्तः शरीरं चान्यदाप्नुयात् ॥
 ततः पुण्यवशाद् सिद्धेद् गुरुणासह सङ्गतिः ।
 पश्चिमद्वारमार्गेण जायते त्वरितं फलम् ॥
 पूर्वजन्मकृताभ्यासात्तत्वरं फलमश्नुते ।
 एतदेव हि विज्ञेयं तत् काकमतमुत्तमम् ॥
 तस्मात्काकमतात्रास्ति ह्यभ्यासस्य परम्पदम् ॥” इति ।

भगवद्गीतायामर्जुन उवाच,—

“अयतिः अद्वयोपेत” इत्यौरभ्य “ततीयाति पराङ्गतिम्”

इत्यन्तं प्रशोत्तररूपं कीदृशो योगोमयापिविज्ञेय इति । अथवा
योगं जिज्ञासमानोऽपि पुरुषः शब्दब्रह्मवेदः, तस्यातिवर्त्तनञ्चेदं
सर्ववेदात्तु सत् (व) कर्म (सर्व) फलापेक्षया अधिकं चिर-
कालं ब्रह्मादिलोकवासलक्षणं फलं प्राप्नोति ।

यदा योगजिज्ञासा मात्रेणैतादृशं फलं तदा किमुवक्तव्यम्
योगाभ्यासेन फलाधिक्यमिति कैमुतिकन्यायमाह 'जिज्ञासुरपि'
इत्यादिना ।

राजयोगे,—

“आदिशक्तिरुमाचैषा मत्तोलब्धवती पुरा ।
अधुनाजन्मसंस्कारं त्वमेको लब्धवानसि ॥
अन्यजन्मकृताभ्यासात् स्वयं तत्त्वं प्रकाशते ।
सुप्तोत्थितोऽसौ प्रत्यक्षं ह्युपदेशादिना विना ॥” इति ।

स्नाने,—

“अमार्गेणापि योयोगं अङ्गधानः समभ्यसेत् ।
सोऽपि कालेन बहुना ध्रुवं योगमवाप्नुयात् ॥ (इति) ।
जैगीषव्यो यथाविप्रो यथाचैवासितादयः ।
क्षत्रिया जनकाद्यास्तु तुलाधारादयोविशः ॥
सम्प्राप्ताः परमां सिद्धिं पूर्वाभ्यस्तयस्वोगतः ।
धर्मव्याधादयः सप्त शूद्रपैलवकादयः ॥
मैत्रेयो सुलभा गार्गी शाण्डिली च तपस्विनी ।
एतवान्ये च बहवो नौचर्यानिगता अपि ॥
ज्ञाननिष्ठां परांप्राप्ताः पूर्वजन्मसमाधितः ।”

किञ्च पूर्वजन्माभ्यस्तयागाः स्वाभ्यासपुण्यतारतम्येन केचिद्

ब्रह्मत्वम्, केचिद्देवर्षित्वं केचिद्ब्रह्मपुत्रत्वम्, केचिन्मुनित्वम्, भगवत्त्वञ्च प्राप्ताः सन्तस्तत्रोपदेशं विनैवात्ममाक्षात्कारवन्तो वभुवुः ।

यथा हिरण्यगर्भं वसिष्ठ-नारद सनत्कुमार-वामदेव-शुकादयो जन्मसिद्धा इत्येव पुराणादिषु श्रूयते ।

“नास्ति रागसमं दुःखं नास्ति त्यागसमं सुखम् ।

नास्ति शम्भुसमो देवो नास्ति योगसमा गतिः ॥”

भूमिकास्तु हेयदुःखात्यन्तहानाख्यकैवल्यसाधनीभूतं तत्त्वज्ञानं सप्तमप्रज्ञायां निरूपयता भगवता पतञ्जलिना सप्तप्रोक्ताः । सप्तविधा तस्य प्रान्तभूमौ प्रज्ञेति सूत्रेण । तद्व्याख्यानं तु उत्पन्न-विवेकख्यातेः पुंसः प्रान्तभूमौ सकल सालम्बनसमाधिपर्यन्त-प्रज्ञा सप्तविधा भवति, तत्र कार्यविमुक्तिरूपा चतुर्विधा “ज्ञातं मया ज्ञेयं, (न ज्ञातं) न ज्ञातव्यं किञ्चिदस्ति [१] क्षीणमेक्षे शाः न ज्ञेयं किञ्चिदस्ति [२] अधिगतं मया ज्ञानम् [३] प्राप्ता मया विवेक ख्यातिरिति [४] प्रत्ययान्तर परिहारेण तस्यां अवस्थायां ईदृश्येव प्रज्ञा जायते । एषाधीः कार्यविषय निर्मल-ज्ञानरूपत्वात् कार्यविमुक्तिरित्युच्यते ।

चित्तविमुक्तिस्त्रिविधा, चरितार्था मे बुद्धिः [१] गुणाः कृताधिकाराः गिरिशिखरपतिता ग्रावाण इव न पुनः स्थितिं यास्यन्ति स्वकारणे प्रलयाभिमुखानां एषां मोहस्य मूलकारणाभावाद्निष्प्रयोजनत्वाच्च “कुतः प्रवाहः ? [२] सात्मीभूतश्च मे समाधि [३] स्तस्मिन् सति स्वरूपस्य च “ऐतदात्ममिदं सर्वं तत् सत्यं स आत्मा तत्त्वमसि” “कमिहान्यं वा वदिष्यत स एतमेव पुरुषं तमपश्यदिति” “एषत आत्मा त्वय्यमृत “अहं तत्त्वमसि त्वच्चाह इति नान्यदे

मस्मि” इत्यादिश्रुतिभि ब्रह्माभेदसिद्धेरहं ब्रह्मास्मीत्याकारो विवेक-
ख्यातो भवत्येव । अस्यापि न साक्षान्मोक्षसाधनत्वम् । किन्त्वे-
तदनन्तरभावि निर्विकल्पक हारेव तस्यैव सर्ववृत्तिनिरोधरूपस्य
मुख्ययोगस्य मोक्षसाधनत्वेन पूर्वोपन्यस्तेषु स्मृति पुराणवाक्येषु
निर्देशात् । अस्याश्च हानसाधनोभूताया विवेकख्यातेरुत्पत्तौ-
यमनियमाद्यङ्गानुष्ठानमेव चित्तशुद्धि द्वारा निमित्तमिति वक्ष्यते ।
एतास्तु वाशिष्टे विस्तरेण प्रोक्ताः ।

तथाहि वशिष्ठ उवाच,—

“इमां सप्तपदां ज्ञानभूमिमाकलयानघ ! ।

भूमिकयानया भूयो मोक्षपङ्के निमज्जति ।

वदन्ति बहुभेदेन वादिनो योगभूमिकाः ॥

ममत्वरहितान्यूनमिमा एव सुखप्रदाः ।

अवबोधं विधिज्ञानं तदिदं सप्तभूमिकम् ॥

सुक्तिस्तु ज्ञेयमित्यास्ते भूमिका भूमिकान्तरं ।

ज्ञानभूमिः शुभेच्छाख्या प्रथमा समुदाहृता ॥

विचारणा द्वितीयातु तृतीया तनुमानसा ।

सत्त्वापत्तिश्चतुर्थी स्यात् ततोऽसंसक्तिनामिका ॥

पदार्थभाविनी षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता ।

आसामन्तस्थितामुक्तिर्यस्यां भूयो न शोचति ॥

एतासां भूमिकानां त्वमिदं निर्वचनं शृणु ।

किं मूढ इव तिष्ठामि प्रेक्षेऽहं शास्त्रसज्जनैः ॥

वैराग्यपूर्वमिच्छेति शुभेच्छेत्युच्यते बुधैः ।

शास्त्रसज्जनसम्पर्कवैराग्याभ्यासपूर्वकम् ।

सदाचारप्रवृत्तिर्या प्रोच्यते सा विचारणा ॥

विचारणा शुभेच्छाभ्यां मिन्द्रियार्थेष्वरक्ता ।
 यत्र सा तनुताभावात् प्रोच्यते तनुमानसा ॥
 भूमिका त्रितयाभ्यासा चित्तेऽर्थविरतेर्वशात् ।
 सत्वात्मनि स्थिते शुद्धे सत्त्वापत्तिरुदाहृता ॥
 दशा चतुष्टयाभ्यासा दमंसर्गफलाभृशम् ।
 रुद्धसत्वचमत्कारा प्रोक्ता संसक्तिनामिका ॥
 भूमिका पञ्चकाभ्यासात् स्वात्मारामतया दृढम् ।
 आभ्यन्तराणां वाह्यानां पदार्थानाञ्च भावनात् ॥
 परप्रयुक्तेन चिरं प्रयत्नेनावबोधनम् ।
 पदार्थभाविना नाम षष्ठी सञ्जायते गतिः ॥
 भूमि षट्कचिराभ्यासात् भेदस्यानुपलभ्यतः ।
 यत् स्वभावैकनिष्ठत्वं सा ज्ञेया तुर्य्यगागतिः ॥
 एषा हि जीवन्मुक्तेषु तुर्य्यावस्थेह विद्यते ।
 विदेहमुक्तिविषये तुर्य्यातीतमतःपरम् ॥

राम उवाच—

“सप्तानां योगभूमीनामभ्यासः क्रियते कथम् ।
 कीदृशानि तु चिह्नानि भूमिकां प्रतियोगिनः” ॥

वसिष्ठ उवाच—

“प्रवृत्तश्च निवृत्तश्च भवति द्विविधः पुमान् ।
 स्वर्गापवर्गान्मुखयोः शृणु लक्षणमेतयोः ॥
 कियत्तन्नामनिर्वाणं वरसंस्तुतिरेव मे ।
 इति निर्णय कर्त्ता यः सप्रवृत्त उदाहृतः ॥
 चलार्गलयुगच्छिद्र कूर्मग्रीवा प्रवेशवत् ।
 अनेकजन्मनामन्ते विवेकी जायते पुमान् ॥

असारी वत संसारी व्यवस्थानं समेतया ।
 किं कर्मभिः पर्युषितेर्दिनं तेनैव नोयते ॥
 क्रियातिशयनिर्मुक्तं किं स्याद् विश्वमणं परम् ।
 इति निश्चयवानन्तः स निवृत्तिरिति स्मृतः ॥
 कथं विरागवान् भूत्वा संसाराब्धिं तराम्यहम् ।
 एवं निवारणपरो यदा भवति सम्मतिः ॥
 विरागमुपयात्यन्तर्वासनास्वनुवासरम् ।
 क्रियासूदारूणासु च क्रमते मोदतेऽन्वहम् ॥
 ग्राम्यासु बहुचेष्टासु सततं विचिकित्सति ।
 नोदाहरति कर्माणि पुण्यकर्माणि सेवते ॥
 प्रापाद्विभेति सततं न च भोगमपेक्षते ।
 स्नेहप्रणयगर्भाणि पेशलान्युचितानि च ॥
 देशकालोपपन्नानि वचनान्यभिभाषते ।
 तदासौ प्रथमार्मिकां प्राप्ता भवति भूमिकाम् ॥
 मनसा कर्मणा वाचा सज्जनानुपसेवते ।
 यतः कुतश्चिदानोय ज्ञानशास्त्राण्यवेक्षते ॥
 एवं विचारणानाम्त्रोमागतो योगभूमिकाम् ।
 श्रुतिस्मृतिसदाचारधारणाध्यानकर्मणा ।
 मुख्यया व्याख्यया ख्यातान् श्रयति श्रेष्ठपण्डितान् ॥
 पदार्थप्रविभागज्ञः कार्यकार्यविनिर्णयम् ।
 जानात्यधिगतश्रव्यो गृहं गृहपतिर्यथा ॥
 सदाभिमानमात्मर्थदम्भमोहातिशयताम् ।
 वहिरप्यास्थितामीश त्यजत्यहिरिव त्वचम् ॥
 इत्थंभूतमतिः शास्त्रे गुरुसज्जनसेवया ।

सरहस्यमशेषेण यथावदधिगच्छति ॥
 असंसर्गाभिधामन्यां तृतीयां योगभूमिकाम् ।
 ततः पतत्यसौकाण्डः पुष्पशय्यामिवामलाम् ॥
 यथावच्छास्त्रवाक्यार्थं मतिमाधाय निश्चलाम् ।
 तापसाश्रमविश्रान्तेरध्यात्मकयनक्रमैः ॥
 संसारनिन्दकैस्तद्वदध्यात्मकयनक्रमैः ।
 शिलाशय्यासनासीनो जरयत्यापुरातनम् ॥
 वनावनौविहारेण चित्तीपशमशीभिना ।
 असङ्गमुखसौख्येन कालं नयति रीतिमान् ॥
 अभ्यासात् साधुशास्त्राणां करणात्पुण्यकर्मणाम् ।
 जन्तोर्ध्यावदेवेयं वस्तुदृष्टिः प्रसीदति ।
 तृतीयां भूमिकां प्राप्य बुद्धोऽनुभवति स्वयम् ॥
 द्विप्रकारमसङ्गं स्यात्तस्य भेदमिमं शृणु ।
 द्विविधोऽयमसङ्गः स्यात् सामान्यः श्रेष्ठ एव च ॥
 नाहङ्कर्ताचभोक्ता च न बाध्यो न च बाधकः ।
 इत्यसञ्जनमयेषु सामान्यं सङ्गनामकम् ॥
 प्राक्कर्म निर्मितं सर्वमौश्वराधनमेव वा ।
 सुखं वा यदि वा दुःखं कैवालयममकर्तृता ॥
 भीमाभोगा महारोगाः सम्पदः परमापदः ।
 वियोगायैव संयोगा आधयो व्याधयो धियः ॥
 कालकवलनीद्युक्तेसर्वभावान् विनाशयन् ।
 तिष्ठतीति विचारो यः सामान्योऽसावसङ्गमः ॥
 अनेन क्रमयोगेण संयोगेन महात्मनाम् ।
 वियोगिनासतामन्तः प्रयोगिनात्मसम्बिदाम् ॥

पौरुषेण प्रयत्नेन सन्तताभ्यासयोगतः ।
 करामलकवद्वस्तुन्यागते स्फुटतां दृढम् ॥
 नाहङ्कर्तृश्वरः कर्त्ता कर्म वा प्राक्तनं मम ।
 कृत्वा दूरतरे शून्यमिति शब्दार्थभावनाम् ॥
 संसाराखुनिधेः पारिऽसारे परमकारणे ।
 न पदार्थेण वाक्येन जडं चेतनेन च ॥
 आसितं भाषणं सितमभाषणमभावनम् ।
 अनाद्यन्तमजं कान्तं तच्चेष्टा सङ्ग उच्यते ॥
 सन्तोषामोदमधुर सकायामल-पल्लवः ।
 चित्तनालाग्रसंलौनो विघ्नकण्टक-सङ्कटम् ॥
 विवेकपङ्केरुदोऽन्त-विवेकार्कविकाशितः ।
 फलं फलत्यसङ्गाख्यां तृतीयाभूमिकामिमाम् ॥
 समवायाद्विशुद्धानां सञ्चयात् पुण्यकर्मणाम् ।
 काकतालौययोगेन प्रथमोदेति भूमिका ॥
 भूमिकोदितमात्रान्तरमृताङ्कुरिकेव सा ।
 विवेकेनाम्बुसेकेन रक्षापात्या प्रयत्नतः ॥
 येनांशेनोन्नसत्येषा विचारेणोदयनयेत् ।
 तमेवानुदिनं यत्नात् क्षणीबल इवाङ्कुरम् ॥

... ..

द्वितीयां भूमिकां यत्नान् तृतीयां प्राप्नुयात्ततः ।
 श्रेष्ठा संसङ्गता ह्येषा तृतीया भूमिका त्व हि ॥
 भवति प्रोषिताशेषसङ्कल्पकलनक्रमात् ।
 भूमिका त्रितयत्वेतत् राम ! जाग्रदिदं स्मृतम् ॥

जाग्रतीवात्र विस्पष्टं भेदबुद्धानुवर्त्तनात् ।
 उदेति योगयुक्तानामत्र केवलमर्पिता ॥
 यां दृष्ट्वा मूढबुद्धीनां समुदेति मुक्तता ।
 कर्त्तव्यमाचरन् काममकर्त्तव्यमनाचरन् ॥
 तिष्ठति प्रकृताचारे यः स आर्य इति स्मृतः ।
 प्रथमायामङ्कुरितं भूमौ विकाशितन्ततः ॥
 द्वितीयायां तृतीयायां फलत्यार्यत्वमुत्तमम् ।
 अर्थितायां चतुर्थी यागा रुद्धः सङ्कल्पसम्भृतान् ॥
 भोगान् भुक्त्वा चिरं कालं योगवान् जायते पुनः ।
 भूमिका त्रितयाभ्यासादज्ञानं क्षयमागते ।
 सम्यग्ज्ञानोदये चित्ते पूर्णचन्द्रादयोप्रभम् ॥
 निर्विभागमनायन्ते योगिना युक्तचेतसः ।
 समं सर्वं प्रपश्यन्ति चतुर्थी भूमिकां गताः ॥
 अद्वैते स्थैर्यमायाते द्वैते प्रशममागते ।
 पश्यन्ति स्वप्नवल्लोकं चतुर्थी भूमिकामिताः ॥
 भूमिका त्रितयं जाग्रच्चतुर्थी स्वप्न उच्यते ।
 चित्तन्तु शरदभ्रांश-विलापं प्रविनीयते ॥
 सत्त्वावशेष एवास्ते पञ्चमी भूमिकाङ्गतः ।
 जगद्विकल्पदोर्तेति चित्तस्यात्र विलापनात् ॥
 पञ्चमी भूमिकामेत्य सुसप्तपदनामिकाम् ।
 शान्ताशेष विशेषांश स्तिष्ठत्यद्वैतमात्रके ॥
 गलित-द्वैतनिर्व्यासो मुदितोऽन्तः प्रबुद्धवान् ।
 सुसप्तधनएवास्ते पञ्चमीभूमिकाङ्गतः ॥
 अन्तर्मुखतयातिष्ठन् बहिर्वृत्तिपरोऽपि सन् ।

परिसन्ततयानित्यं निद्रातुरिवलक्ष्यसे ॥
 कुर्वन्नभ्यासमेतस्याभूमिकायास्त्रिवासनः ।
 षष्ठीन्तुर्याभिदामन्यां क्रमात् पतति भूमिकाम् ॥
 यत्रनासन्न सद्रूपीनाऽहन्नाप्यनहङ्कृतिः ।
 केवलं क्षीणमनन आस्तद्वैतैक्य निर्गतः ॥
 निर्यन्त्रिः शान्त सन्देहो जीवन्मक्त विभावनः ॥
 अनिर्व्वाणाऽपि निर्व्वाणश्चित्तं दीप इव स्थितः ॥
 अन्तःशून्यो वह्निःशून्यः शून्यकुम्भ इवाग्वरे ।
 अन्तःपूर्णो वह्निःपूर्णः पूर्णकुम्भ इवार्णव ॥
 किञ्चिदेवेष सम्पन्नः तथैवेष न किञ्चन ।
 षष्ठ्यां भूम्यां समःस्थित्वा सप्तमीभूमिप्राप्नुयात् ॥
 विदेह मुक्तितातृक्ता सप्तमी योगभूमिका ।
 कैश्चित् साशिव इत्युक्ता कैश्चिब्रह्मेत्युदाहृता ॥
 कैश्चिद्विष्णुरिति प्रोक्ता कैश्चित् शून्यमिति स्मृता ।
 अथैतद्युदिताकैश्चित् कैश्चित्काल इतीरिता ॥
 कैश्चित् प्रकृति पुद्गाव विभाग इति भागिता ।
 अन्यैरप्यन्यथा नाना भेदैरात्म विकल्पितैः ॥
 नित्यमव्यपदेश्यापि कथञ्चिद्व्यपदिश्यते ।
 सप्तैताभूमिकाः प्रोक्ता मया तव रघूदह ॥
 आसामभ्यासयोगेन न दुःखमनुभूयत इति ।”
 इति श्रीपरमहंसपरिव्राजकाचार्य-श्रीरामचन्द्रसदानन्द-
 सरस्वतीशिष्यशिवानन्दविरचितं योगचिन्तामणी

प्रथमः परिच्छेदः ॥१॥

द्वितीयोऽध्यायः ।

तत्र योगिणः कृत्याकृत्यनिर्णयः ।

सम्यगाराधित-सद्गुरुप्रसादादासादित-सरहस्य-साङ्गयोगी-
निरन्तराभ्यसनशीलो यथाक्तं फलं प्राप्नोत्येव पुमान् ।

स्नाने—

“आचार्याद् योगसर्वस्वमवाप्य स्थिरधीः स्वयम् ।

यथोक्तं लभते तेन प्राप्नोत्यपि च निर्वृतिम् ॥” इति ।

सुरेश्वराचार्यः—

“गुरुप्रसादात्लभते योगमष्टाङ्गसंयुतम् ।

शिवप्रसादात्लभते योगसिद्धिञ्च शाश्वतीम् ॥” इति ।

श्रुतिश्च—

“यस्य देवे पराभक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।

तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ॥”

“आचार्यवान् पुरुषो वेदे”ति ।

योगवीजे—

“मरुज्जयो यस्य सिद्धेस्तं सेवेत गुरुं सदा ।

गुरुवत्प्रसादेन कुर्यात् प्राणजयम्बुधः ॥”

याज्ञवल्क्यः—

“गुरवः पञ्च सर्वेषां चतूणां श्रुति चोदिताः ।

मातापिता तथाचार्यी मातुलः श्वशुरस्तथा ॥

एषां मुख्यास्तयः प्रोक्ता आचार्यः पितरौ तथा ।

एषां मुख्यतमस्त्वेक आचार्यः परमार्थविद् ॥

तस्मात् सर्वेषु कालेषु सर्वैर्निःश्रेयसार्थिभिः ।

गुरवः स्मृतिसम्पन्नाः पूज्या वाञ्छनसादिभिरिति ॥”

राजयोगे—“वेदान्ततर्कोक्तिभिरागमैश्च,

नानाविधैः शास्त्रकदम्बकैश्च ।

ध्यानादिभिः सत्करणैर्न गम्यः,

चिन्तामणिं ह्येकगुरुं विहाय ॥

दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यम्,

वायुः स्थिरो यस्य विना प्रयत्नम् ।

चित्तं स्थिरं यस्य विनावलम्बम्,

स एव योगी स गुरुः स सेव्यः ॥

गुरुर्व्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः ।

गुरुदेवात्परं नास्ति तस्मात्तं पूजयेत्सदा ॥

गुरुणा दर्शितं तत्त्वं तत्तत्तत्तत्तन्मयो भवेत् ।

मत्वा विमुक्त आत्मानं मुच्यते नात्र संशयः ॥

यथासिद्धिरसंशयान्ताम्भं भवति काञ्चनम् ।

गुरुपदेशश्रवणाच्छिष्यस्तत्त्वमयस्तथा ॥”

न केवलं गुरुपदेशमात्रादेव सिद्धिः स्वस्थैव परिश्रमादेव सर्वैः सर्वमाप्नोति ।

हठप्रदीपिकायाम्,—

“श्रुतप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिः,

स्वात्मप्रतीतिर्मनसो निरोधः ।

एतानि सर्वाणि समुच्चितानि,

मतानि धीरैरिह कारणानि ॥”

वासिष्ठे,—“उपदेशक्रमो राम व्यवस्थामात्रपालनम् ।

जसेसु कारणं शुद्धा शिष्यप्रज्ञैव केवलम् ।
 विनिवारितसर्वार्थादपहस्तितबन्धनात् ॥
 न स्वधैर्यादृतं कश्चिदभ्युद्धरति सङ्कटात् ।
 वैराग्येणाथ शास्त्रेण महत्त्वादिगुणैरपि ॥
 यत्नेनापद्धिघातार्थं स्वयमुल्लासयेन्ननः ।
 न तत्त्रिभुवनैश्वर्यान्न कोशाइनधारिणः ॥
 फलमासाद्यते चित्ताद् यन्महत्त्वोपवृंहितात् ॥”

राजयोगे,—

“तस्मादुपासीत सम्यक् सहजं प्राप्य सद्गुरोः ।
 अनायासेन सततमात्माभ्यासवतो भवेत् ॥
 नित्याभ्यसनशीलस्य स्वसम्बेद्यं हि तद् भवेत् ।
 इदं तदिति निर्द्वष्टुं (तद्वक्तुं) गुरुणापि न शक्यते ॥
 वाङ्मनः कायसंयोगं प्रयत्नेन विवर्जयेत् ।
 ब्रह्माहमस्मोत्यात्मानं सुस्थिरं धारयेत्सदा ॥”

हठदीपिकायाम्,—

“वर्जयेद्दुर्जने प्रीतिं वङ्गि-स्त्री पथ-सेवनम् ।
 प्रातःस्नानोपवासादि-कायक्लेशादिकन्तथा ॥
 अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ।
 जनसङ्गश्च लौल्यञ्च षड्भिर्योगः प्रणश्यति ॥
 उत्साहात् साहसाद् धैर्यात्तत्त्वज्ञानविनिश्चयात् ।
 जनसङ्गं परित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिध्यति ॥
 मारुतस्य विधिं सञ्चै मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।
 अन्यथा तु न कर्त्तव्या मनोवृत्तिर्मनोषिणा ॥” इति ।

लिङ्गपुराणे,—

“तस्माद्भार समानारी दृढकुम्भसमः पुमान् ।

तस्मान्नारीषु संसर्गं यत्नतः परिवर्जयेत् ॥” इति ।

नारी संसर्गं वर्जनवन्महाविघ्नभूतां धूर्त्तगोष्ठीञ्जप्रयत्नेन
विवर्जयेत् ।

धूर्त्तस्वरूपन्तु यथा, योगतत्त्वप्रकाशे दत्तान्वयेणोक्तम्,—

“मुण्डितो दण्डधारीवा काषायवसनोऽपि वा ।

नारायण वचो वादी जटिलो भस्मलेपनः ॥

नमः शिवाय वाक्ये वा स्वाचार परिपूजकः ।

स्थान द्वादश शुद्धो वा मान्ना बाहुल्य भूषितः ॥

क्रियाहीनो वाक्यशूरः कथं सिद्धिमवाप्नुयात् ।

न विष धारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ।

क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतद्धि साङ्गते ।

शिश्नोदरार्थं योगस्य कथया विषधारिणः ॥

अनुष्ठानविहीनास्तु वञ्चयत्यखिलान् जनान् ।

उच्चावचैः प्रलापेस्ते कुशला दाम्भिकानराः ॥

योगिनी वयमित्याहुर्मूढाभोगपरायणाः ।

शनैः शनैस्तथा विद्वान् योगाभ्यासविवर्जितान् ॥

कृतार्थः वचनै रेव वर्जयेद् विषधारिणः ।

यतस्तेऽमौ विघ्नभूता योगाभ्यासस्य सर्वदा ॥

वर्जयन्ति प्रयत्नेन तादृशान् सुधियोनराः ।” इति ।

वाशिष्ठे—

“यस्य स्त्री तस्य भोगेच्छा निःस्त्रीकस्य क भोगभूः ? ।

स्त्रियं त्यक्त्वा जगत्त्यक्तं जगत् त्यक्त्वा सुखीभवेत् ॥

न विषं विषमित्याहु विषया विषमं विषम् ।
 जन्मान्तरं हा विषया एकजन्म हरं विषम् ॥
 यथा शास्त्रं विहरता त्वया कार्या न सिद्धिषु ।
 चिरं कालं परापक्वा सिद्धिः पुष्टफलाभवेत् ॥ इति ।

मार्कण्डेय पुराणे अलंकारः—

“भगवन् योगिनश्चैव श्रोतुमिच्छामि तत्त्वतः ।
 ब्रह्मवर्त्मन्यनुसरन् येन योगी न सीदति ॥”

दत्तात्रेयः—

“सङ्गदोषोद्भवं दुःखं ममत्वासक्तचेतसाम् ।
 तस्मात् सङ्गं प्रयत्नेन मुमुक्षुः सं त्यजेन्नरः ॥
 सङ्गीभावान् समेत्यस्याः ख्यातिर्हानिः प्रजायते ।
 निर्ममत्वं सुखायैव वैराग्यादोषदर्शनम् ॥
 ज्ञानादेव च वैराग्यं ज्ञानं वैराग्यपूर्वकम् ।
 तद् गृहं यत्र वसति स्तद् भोज्यं येन जीवति ॥
 यन्मक्तये तदेवोक्तं ज्ञानमज्ञानमन्यथा ।
 उपभोगेन पुण्यानां अपूण्यानाञ्च पार्थिव ! ॥
 कर्तव्यानाञ्च नित्यानां न काम्य करणान्तथा ।
 असञ्चयादपूर्वस्य क्षयात् पूर्वार्जितस्य च ॥
 कर्मणा बन्धमाप्नोति शरीरं न पुनर्नरः ।
 मानावमानौ यावेती प्रीत्युद्देग करीनृणाम् ॥
 तावेव विपरीतार्थौ योगिनः सिद्धिकारकौ ।
 मानापमानौ यावेती तावेवाहुर्विषामृती ॥
 अपमानामृतं तत्र मानसु विषमं विषम् ।
 चक्षुः पूतं न्यसेत् पादं वस्त्रपूतं पिवेज्जलम् ॥

सत्यपूतां वदेद् बाणीं बुद्धिपूतं विचिन्तयेत् ।
 आतिथ्य आद्ययज्ञेषु देवयातोत्सवेषु च ॥
 महाजने च सिद्धार्थं न यच्छेद् योगवित् क्वचित् ।
 यथैव अवमन्यन्ते जनाः परिभवन्ति च ॥
 तथोदयुक्तश्चरेद्योगी सतां धर्ममदूषयन् ।
 सारभूतमुपासीतज्ञानं यत्कार्यसाधकम् ॥
 ज्ञानानां बहुता येयं योगविघ्नकरौ हि सा ।
 इदं ज्ञेयमिदं ज्ञेयमिति यस्तृषितश्चरेत् ॥
 अपि कल्पसहस्रेषु नैव ज्ञानमवाप्नुयात् ।
 वाग्दण्डः कर्मदण्डश्च मनोदण्डश्च ते त्रयः ॥
 यस्यै ते नियता दण्डा स त्रिदण्डी महायतिः ।
 सर्व्वमात्ममयं यस्य सदसज्जगदोदृशम् ॥
 गुणागुणमयन्तस्य कः प्रियः को नवाऽप्रियः ।

विशुद्धबुद्धिः समलोङ्घकाञ्चनः,
 समस्तभूतेषु वसन् समाहितः ।
 स्थानम्परं शाश्वतमव्ययञ्च,
 परं हि गत्वा न पुनः प्रजायते ॥
 समाहितः ब्रह्मपरोऽप्रमादी,
 शुचिस्तथैकान्तशुचिर्जितेन्द्रियः ।
 समाप्नुयाद् योगमिमं महात्मा,
 विमुक्तिमाप्नोति ततश्चयोगतः ॥

नाश्नातः क्षुधितः श्रान्तो न च व्याकुलचेतसः ।
 युष्मत्तयोगं राजेन्द्र योगी सिद्धार्थमादृतः ॥

रजसा तमसो वृत्तिः सत्त्वेन रजसस्तथा ।
 संहाय विमले तत्त्वे स्थितो युञ्जीत योगविदु ॥
 एतत्सर्वं समाख्यातं तवालके यथार्थविदु ।
 प्राप्स्यसे येन तद्ब्रह्म तत्संक्षेपान्निबोध मे ॥
 शशाङ्करश्मिसंयोगाच्चन्द्रकान्तो मणिः पयः ।
 समुत्पृजति नायुक्तः सोपमा योगिनः स्मृता ॥
 यथार्करश्मिसंयोगादर्ककान्तो हुताशनम् ।
 आविष्करोति नैकः सद्गुणमा सापि योगिनः ॥
 पिपीलिकाखुनकुलगृहगोधाक(र्क)पिङ्गलाः ।
 वसन्ति स्वामिवदु गेहे ध्वंसे यान्ति ततोऽन्यतः ॥
 दुःखन्तु स्वामिनो ध्वंसे तस्य तेषां न किञ्चन ।
 वैश्वमनो यत्र राजेन्द्र सोपमा योगमिद्वये ।
 तद्गृहं यत्र वसतिस्तद्गोच्यं येन जीवति ।
 येन सम्पद्यते स्वार्थस्तत्स्वकं ममतात्र का ? ॥
 अत्यर्पितापि तैः कार्यं करोति करणैर्यथा ।
 तथा बुद्ध्यादिभिर्योगी पारक्यैः साधयेत् परम् ॥
 महेहिकाल्पदेहापि सुखाग्रेणात्यणीयसा ।
 करोति सृङ्गारचयमुपमा सैव योगिनः ॥
 द्रव्यपूर्णमुपादाय पात्रमारीहती भुवः ।
 तुङ्गमार्गं विलोक्योच्चैर्विज्ञानं तेन योगिनः ॥
 कुरुशाव-विधानाग्रमालोक्य नीलकाकृतिम् ।
 सह तेनैव वर्द्धन्तं योगी सिद्धिमवाप्नुयात् ॥
 जीवनायात्रं सर्वस्वे निखाते पुरुषस्य या ।
 चेष्टां तां तत्त्वतो ज्ञात्वा योगिनः कृतकृत्यता ॥” इति ।

स्कन्दपुराणे,—

“नातिदृप्तः क्षुधात्तो न विन्मूत्रप्रवाधितः ।
 नाध्वखिन्नो न चिन्तात्तो योगं युञ्जीत योगविद् ॥
 युक्ताहारविहारश्च युक्तश्लेष्टश्च कर्मसु ।
 युक्तस्वप्नावबोधश्च योगी तत्त्वं प्रपद्यते ॥”

भगवद्गीतायाम्,—

“नात्यश्रतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्रतः ।
 न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ! ॥
 युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
 युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥
 आत्मीयस्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
 सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥” इति ।

ब्रह्मपुराणे,—

“रजन्याः पश्चिमे यामे पूर्वे च सुसमाहितः ।
 पूर्वाह्णे मध्यमे चाह्नि युक्ताहारो जितेन्द्रियः ॥
 योगं युञ्जीर्तति सम्बन्धः ।

याज्ञवल्क्यः,—

“प्रातः काले प्रदीपे च निशीथे सुसमाहितः ॥” इति ।

लिङ्गपुराणे,—

“नाजोर्णीं नरसोद्गारी न विन्मूत्रप्रवाधितः ।
 न कर्द्वीं नातिसारी च नातिभुक्तः श्रमान्वितः ॥
 न चातिकर्मणि रतश्चिन्ताव्याकुलितेन्द्रियः ।
 न युक्तो गुरुकार्ये च न चातिक्षुत्पिपासितः ।
 नाचरेद्देहवाधायां दीर्घमनस्यादिसम्भवे ॥” इति ।

वायुपुराणे,—

‘नव्याध्यार्त्तः कदाचने’त्यादिनिषेधानन्तरमुक्तम् ।

“एतान् दोषान् विनिश्चित्य प्रमादाद् यो युनक्ति वै ॥

तस्य दोषाः प्रकूप्यन्ति शरीरे विघ्नकारकाः ।

जडत्वं बधिरत्वञ्च मूकत्वञ्चापि जायते ॥

अन्धत्वं स्मृतिलोपश्च ज्वररोगस्तथैव च ।

एते दोषाः प्रकूप्यन्ति ह्यज्ञानाद् यो युनक्ति वै ॥

तस्मान्ज्ञानेन शुद्धेन योगी युञ्जन् समाहितः ।

अप्रमत्तः सदा चैव न दोषान् प्राप्नुयात् क्वचित् ॥

महाभारते,—

“मूलोत्सर्गे पुरीषे च भोजने च नराधिप ! ।

त्रिकालं नाभियुञ्जीत योगं योगी कदाचन ॥

अप्रमत्तो यथा धन्वी लक्ष्यं हन्ति समाहितः ।

युक्तः सम्यक् तथा योगी मोक्षं प्राप्नोत्यसंशयम् ॥

स्नेहपूर्णं यथा पात्रे मन आदाय निश्चलम् ।

पुरुषो यद्वदारोहेत्सोपानं युक्तमानसः ॥

युक्तस्तथायमात्मानं युक्तः पार्थिवनिश्चलम् ।

करोत्यमलमात्मानं भास्करोपमदर्शनम् ॥

यथा च नावं कौन्तेय ! कर्णधारः समाहितः ।

महार्णवगतां शीघ्रं नयेत् पार्थिव सत्तम !

तद्वदात्मसमाधाने युक्ता योगेन तत्त्ववित् ।

दुर्गमं स्थानमाप्नोति हित्वा देहमिमन्नृप !” ॥

व्यासः,—

“योगदोषान् समुच्छेद्यान् पञ्चमान् कवयो विदुः ।

कामं क्रोधं च लोभश्च भयं स्वप्नश्च पञ्चमम् ॥
 क्रोधं शमेन जयति कामं सङ्कल्पवर्जनात् ।
 सत्त्वसंसेवनाद्दीरो निद्रामुच्छेत्तुमर्हति ॥
 धृत्या शिश्रोदरं रक्षेत् पाणिपादश्च चक्षुषा ।
 चक्षुः श्रोत्रे च मनसां मनोवाचश्च कर्मणा ॥
 अप्रमादाद्भयं जह्याद् दम्भं प्राज्ञोपसेवनात् ।
 एवमेतान् योगदोषान् जपेन्नित्यमतन्वितः ॥
 मनसश्चेन्द्रियाणाञ्च कृत्वैकाग्रं समाहितः ।
 पूर्व्वरात्रापराह्णं च धारयेन्मन आत्मनि ॥
 कुर्यात् परिचयं योगे त्रैकाल्ये नियतो मुनिः ।
 सन्नियम्येन्द्रियग्रामं कोशभाण्डमला इव ॥
 एकाग्रं चिन्तयेन्नित्यं योगान्नोद्वेजयेन्मनः ।
 येनोपायेन शक्येत सन्नियन्तुञ्चले मनः ॥
 तच्च युक्तो निषिवेत न चैव विचलेत्ततः ।
 नाभिषज्जेत् परे वाचा कर्मणा मनसाऽपि वा ॥
 उपेक्षको यताहारो लब्धानलब्धे समीभवेत् ।
 यथै न मभिनन्देत यश्चैनमपवादयेत् ।
 समस्तयोश्चाप्सुभयोर्नाभिध्यायेच्छुभाशुभम् ।
 न प्रहृष्येत लाभेषु नालाभेषु च चिन्तयेत् ॥
 एवं स्वस्थात्मनः साधोः सर्वत्र समदर्शिनः ।
 सन्मासान्नित्ययुक्तस्य शब्दब्रह्मातिवर्त्तते ॥
 एतस्मिन्नन्तरेमार्गे विरमेन्न च मोहितः ॥” इति ।

देशकालाभावे योगी न सिद्ध्यत्येव, तस्मात्तावेवादौ
 निरूप्येते ।

लिङ्गपुराणे,—

“स्थानं लब्ध्वैव कुर्वीत योगाङ्गानि तु वैक्रमात् ।

अदेशकाले योगस्य दर्शनं न च विद्यते ॥”

मार्कण्डेयपुराणे,—

“सत्त्वस्यानुपपत्तौ च देशकालविवर्जिते ।

असतीदर्शनं योगे तस्मात्तत् परिवर्जयेत् ॥

नातिशीते न चोष्णे वै हन्ते नाग्न्यनिलात्मके ।

कालेष्वेतेषु युञ्जीत न योगो ध्यानतत्परः ॥

सशब्देऽग्निजलाध्यासे जीर्णगोष्ठे शिवालये ।

शुष्कपर्णचये नद्यां श्मशाने ससरीरूपे ॥

सभये कूपतीरे वा चैत्ये बल्मीकसञ्चये ।

देशेष्वेतेषु तत्त्वज्ञो योगाभ्यासं विवर्जयेत् ॥”

स्कन्दपुराणे,—

“न तोयवह्निसामाप्ये न जीर्णारण्य गोष्ठयोः ।

न दंशमशकाकीर्णे न चैत्ये न च चत्वरे ॥

केशभस्मतुषाङ्गारकोकसादिप्रदूषिते ।

नाभ्यस्येत् पूतिगन्धादौ न स्थाने जनसङ्गले ॥” इति ।

लिङ्गपुराणादिष्वपि,—

“नाशुभे दुर्जनाक्रान्ते मशकादिसमन्वित” इत्यादि निषेधा-

नन्तरमुक्तम् । (तत्रैव)

दोषानेतान् अनादृत्य मूढत्वाद् यो युनक्ति वै

प्रवर्त्ये तस्य ये दोषा जायन्ते विघ्नकारकाः ॥

वाधिर्यं जड़तालोपः स्मृतेर्मूकत्वमन्धता ।

कासश्च जायते सद्यस्तद्वदज्ञानयोगिनः ॥

तस्मात्सर्वात्मना कार्या रक्षायोगविदा सदा ।

धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः ॥” इति ।

दत्तात्रेयः,—

एतद्देशकालनिषेधानन्तरं प्रमादे चोक्तानिव जडत्वादिदोषा-
नभिधाय तच्चिकित्सामाह, —

“प्रमादाद् योगिनां दोषा यद्यन्तं स्युश्चिकित्सितम् ।

तेषां नाशाय कत्तव्यं योगिना तन्निबोध मे ॥

स्निग्धां यवागूमत्युष्णां भुक्त्वा तत्रैव धारयेत् ।

वातगुल्मप्रशान्त्यर्थमुदावर्त्तं तथाविधिः ॥

यवागूश्चापि पवनं वातग्रन्थिं प्रति क्षिपेत् ।

तद्वत्कम्पे महाशैलं स्थिरं मनसि धारयेत् ॥

विघातेवचसोवाचि वाधिर्य्यं श्रवणेन्द्रिये ।

तथैवाङ्गफलं ध्यायेत् दृष्टान्तीं रसनेन्द्रिये ॥

यस्मिन् यस्मिन्नुजोद्देशं तस्मिंस्तदुपकारिणीम् ।

धारयेद्धारणामुष्णे शोताशोते विदाहिनीम् ॥

किलं शिरसि संस्थाप्य काष्ठं काष्ठेन ताडयेत् ।

लुप्तस्मृतैः स्मृतिः सद्यो योगिनस्तेन जायते ॥

द्यावा पृथिव्यौ वाय्वग्नी व्यापिनावभिधारयेत् ।

अमानुषाः सत्त्वजाता वाधाश्चैताश्चिकित्सिताः ॥

अमानुषं सत्त्वमन्तर्योगिनं प्रविशद् यदि ।

वाय्वग्नीधारणा चैतं देहसंस्थं विनिर्दहेत् ॥

एवं सर्वात्मना कार्यारक्षा योगविदा नृप ।

धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधकं यतः ॥”

अथ विहितानि कथ्यन्ते तत्र कालः पूर्वमुक्तो वक्ष्यते च ।

आदिपुराणे,—

“एकान्तगिरिदुर्गेषु देवायतनगह्वरे ।

योगस्याभ्यसनं कार्यमिति तत्त्वविदो विदुः ॥

याज्ञवल्क्यः,—

“तपोवनं सुसंप्राप्य फलमूलोदकान्वितम् ।

तत्र रम्ये शुची देशे ब्रह्मघोषसमन्विते ॥

स्वधर्मनिरतैः शान्तैर्ब्रह्मविद्भिः समावृते ।

वारिभिश्च सुसम्पन्ने पुष्पैर्नानाविधैर्युते ॥

फलमूलैः सुसम्पन्ने सर्व्वकामफलप्रदे ।

देवालये वा नद्यां वा ग्रामे वा नगरेऽपि वा ॥

सुशोभनं मठं कुर्यात् सूक्ष्महारन्तु निष्प्रभम् ।

सुलिप्तं गोमयेनैव सुधया वा परिष्कृतम् ॥

सुशोभनं मठं कुर्यात्सर्व्वकामफलप्रदम्” ।

तस्मिन् योगं समभ्यसेदित्युत्तरेण सम्बन्धः ।

योगतत्त्वप्रकाशे,—

“सुशोभनं मठं कुर्यात् सूक्ष्महारन्तु निष्प्रभम् ।

सुलिप्तं गोमयेनैव सुधया वा प्रयत्नतः ॥

मत्तिकाशकैर्देवैरेतैश्च वर्जितं सदा ।

दिने दिने च सम्पृष्टं सम्मार्जन्या प्रयत्नतः ।

वासितं तु सुगन्धेन धूपितं गुग्गुलादिभिः ॥”

हठप्रदीपिकायाम्,—

“सुराण्ये धार्मिके देशे सुभिद्ये निरुपद्रवे ।

एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तवटितं नात्युच्चनीचायितम् ।
 सम्यगोमयसान्द्रलितममलं, निःशेषजन्तृषितम् ॥
 बाह्ये मण्डपकूपवेदौरचितं, प्राकारसंवेष्टितम् ।
 प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं, सिद्धैर्हठाध्यायिभिः ॥”

स्कान्दे,—

“सर्वा बाधाविरहिते सर्वेन्द्रियसुखावहे ।
 मनःप्रसादजनने स्तम्भूपामोदमोदिते ॥” इति ।

नन्दिपुराणे,—

“मन्दिरं रम्यविन्यासं मनोञ्जं गन्धवासितम् ।
 धूपामोदादि सुरभिकुसुमोत्करमण्डितम् ॥”
 सुनितोर्थ-नदीवृक्ष-पद्मिनो शैलशोभितम् ।
 चित्रकर्म्मनिबद्धञ्च चित्रभेदविचित्रितम् ।
 कुर्याद् योगगृहं धौमान् सुरम्यं शुभवर्त्मना ॥”

तथा —“दृष्ट्वा चित्रगताम्छान्तान् सुनीनतिमनःशमम् ।
 सिद्धान् दृष्ट्वा चित्रगतान् मतिरभ्युद्यमे भवेत् ॥
 मध्ये योगगृहस्याथ लिखेत् संसारमण्डलम् ।
 श्मशानं च महाघोरं नरकांश्च लिखेत् क्वचित् ॥
 तान् दृष्ट्वा भोषणाकारान् संसारं सारवर्जितम् ।
 अनवसादो भवति योगी सिद्धाभिलाषुकः ॥
 पश्यंश्च व्याधितान् जन्तून् मृतान् तांश्च विलक्षणात् ।
 एवंविधश्च शुद्धात्मा स्थितो योगगृहे शुभे ॥”

“योगाङ्गान्यभ्यसे”दिति सम्बन्धः, लिङ्गपुराणादिष्वप्येतदेव
 योगमठलक्षणमुक्तम् । आहारनियमस्य नाडीशुद्धिद्वारा योगेऽत्य-
 न्तानुकूलत्वादु आहाराशुद्धेस्तत्त्वशुद्धस्य योगाभ्यासनिषेधात् सदा-

चाराभ्यासविधानादवगच्छामः । यदा यदा क्षुधा तदा तदा भोक्तव्यमेवेति । न चैककालभोजनस्य ज्ञानाङ्गभूतस्यानुरोधेन सर्व्वापेक्षया प्रधानभूतज्ञानस्य लोपी युक्त इति । 'सुख्यासुख्ययोः सम्पाते सुख्यं बलव'दिति न्यायात् । अतएव सर्वश्रुत्यन्तरे योगाभ्यासिनां भोजनानियमं श्रूयते । तथाहि—

“एककालं द्विकालं वा चरेत् परमहंसकः ।

येन केन प्रकारेण ज्ञानाभ्यासपरो यतिरिति ॥”

अत्र यतिपदमाश्रमत्रयस्याप्युपलक्षणम् । अथावश्यं ज्ञातव्यं शरीरे योगिना यत्तन्निरूप्यते । न च तज्ज्ञानं विना योगसिद्धिरस्ति । तथाच गौरवः—

“षट्चक्रं षोडशाधारं हिलक्षं व्योमपञ्चकम् ।

स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिद्ध्यन्ति योगिनः ॥”

इति षट्चक्रं षोडशाधारं वक्ष्यते । हिलक्षं वाङ्मयभ्यन्तरञ्च । भूव्राणादिकं मूलाधारादिकञ्च, व्योमपञ्चकम्—हृत्-कण्ठ-तालु-भ्रूरन्ध्रान्तम्, एकस्तम्भं सुस्तम्भे नवगृहं मनसेदं शरीरं ध्रियते, तेन स्तम्भरूपं मन एव । मूलाधारस्त्वाधिष्ठानमणिपुरानाहत-विशुद्धान्तेषु यथाक्रमं ब्रह्म-विष्णु-रुद्रेश्वर-सदाशिवादेवताः ।

“केनोपायेन शब्दाः स्युर्नाड्यः सर्वदेहिनाम् ।

उत्पत्तिं चापि नाडीनां धारणाञ्च यथाविधि ॥

स्कन्धसु कीदृशः प्रोक्तः कति तिष्ठन्ति वायवः ।

स्थानानि चैव वायूनां कर्माणि च पृथक् पृथक् ॥

विज्ञातव्यानि यान्यस्मिन् देहे देहभृताम्बर ।

वक्तुमर्हसि तत्सर्वं स्वतो वेत्ता न विद्यते ॥

इत्युक्तो भार्यया तत्र सम्यक् तद् गतमानसः ।
 गार्गी ताञ्च समालोक्य तत्सर्वं समभाषत ॥
 शरीरं तावदेवैदं षण्णवत्यङ्गुलात्मकम् ।
 विद्वि तत्सर्वजन्तूनां स्वाङ्गुलिभिरिति प्रिये ॥
 शरीरादधिकः प्राणो द्वादशाङ्गुलमानतः ।
 चतुर्दशाङ्गुलं केचिद् वदन्ति मुनिसत्तमाः ॥
 द्वादशाङ्गुलमेवेति वदन्ति ज्ञानिनो नराः ।
 प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च ॥
 नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ।
 एते नाडीषु सर्व्वासु चरन्ति हठवायवः ॥
 एतेषु वायवः पञ्चमुख्याः प्राणादयः स्मृताः ।
 तेषु मुख्यतमा वेतौ प्राणापानी नरोत्तमे ।
 प्राण एवैतयोर्मध्यः सर्व्वप्राणभृतां सटा ॥” इति ।
 नाडीशुद्धिरुपरिष्ठाद् वक्ष्यते ।

नकुलीशयोगपरायणे,—

“कौर्म्यो वायुः प्राणनादिकर्मभेदाद् यथाक्रमम् ।
 प्राणापान समानादिनामान्तरमुपागतः ॥” इति ।

अमृतसिद्धौ,—

“अमंख्या वायवो देहे सन्ति यद्यप्युदाहृतः ।
 तथापि श्रेष्ठकर्त्तारौ प्राणाऽपानी कृतावुभौ ॥”

याज्ञवल्क्यः,—

“आस्यनासिकयोर्मध्ये हृन्मध्ये नाभिमध्यमे ।
 प्राणालयमिति प्राहुः पादाङ्गुष्ठे च केचन ॥
 अधश्चोर्ध्वञ्च कुण्डल्याः परितः प्राणसंज्ञकः ।

तिष्ठत्येतेषु चतुर्षु प्रकाशयति दीपवत् ॥
 अपाननिलयं केचिद् गुदमेद्रोरुजानुषु ।
 उदरे चेक्षणे कक्षां जङ्घे नाभौ वदन्ति हि ॥
 व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च ककुद्यां गुल्फयोरपि ।
 प्राणे गले स्फिजौ देशे तिष्ठत्यत्र न संशयः ॥
 उदानः सर्वसन्धिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि (१) ।
 समानः सर्वंगात्रेषु सर्वव्यापौ व्यवस्थितः ॥
 भुक्तं सर्व्वरसं रात्रे व्यापयन् वह्निना सह ।
 द्विसप्ततिसहस्रेषु नाडीमार्गेषु सञ्चरेत् ॥
 समानवायुरेवैकः स्वाग्निर्व्याप्य व्यवस्थितः ।
 अर्चिभिः सह सर्व्वत्र साङ्गोपाङ्गे कलेवरे ॥
 नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः ।
 तुन्दस्थजलमन्नञ्च रसादि च समीकृतम् ॥
 तुन्दमध्यगतः प्राणः तानि कुर्यात्पृथक् पृथक् ।
 उपर्य्यग्नेर्जलं स्थाप्यत्वन्नादीनि जलोपरि ॥
 स्वयन्त्वपानं संप्राप्य तेनैव सह मारुतः ।
 प्रवाति ज्वलनं तत्र प्राणो मध्यगतः पुनः ॥
 वायुना च ततो वह्निरपानेन शनैः शनैः ।
 तदा ज्वलति विप्रेन्द्र सकले देहमध्यमे ॥
 ज्वालाभिज्वलनस्तत्र प्राणेन प्रेरितस्ततः ।
 जलमत्युष्णमकरोत् कोष्ठमध्यगतन्तदा ॥

(१) “उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च” । “समानजयाव
 प्रज्वलनम्” योगदर्शनम्—१।३६—४० सूत्रम् ।

भद्रं व्यञ्जनसंयुक्तं जलोपरि समर्पितम् ।
 ततः सुपक्वमकरोदङ्गिः सन्तप्तवारिणा ।
 खेदमूत्रजले स्थातां रूपं वीर्यं रसो भवेत् ॥
 पुरीषमन्नं स्याद् गार्गि ! प्राणः कुर्यात्पृथक् पृथक् ।
 समानवायुना सार्द्धं रसं सर्व्वासु नाडीषु ॥
 व्यापयंश्वासरूपेण देहे चरति मारुतः ।
 व्योमरन्ध्रैश्च नवभिर्विन्मृत्वादिविसर्जनम् ॥
 कर्षन्ति वायवः सर्व्वं शरीरेषु निरन्तरम् ।
 निःश्वासीच्छ्वासकासाश्च प्राणकर्म्मति कीर्त्तितम् ॥
 अपानवायोः कर्म्मतद्विन्मृत्वादिविसर्जनम् ।
 हानोपादानचेष्टादिव्यानकर्म्मापि चेष्यते ॥
 उदानकर्म्मतत्प्रोक्तं देहस्योन्नयनादिवत् (यत्) ।
 शोषणादिसमानस्य शरीरे कर्म्म कीर्त्तितम् ॥
 उद्वारादिगुणो यस्तु नागकर्म्मति चोदितम् ।
 निमीलनादिकूर्म्मस्य क्षुत्क्ष ककरस्य च ॥
 देवदत्तस्य विप्रेन्द्र ! जृम्भणं कर्म्मकीर्त्तितम् ।
 धनञ्जयस्य शोभादिसर्व्वकर्म्मप्रकीर्त्तितम् ॥”

तथा पञ्चानामपि प्राणादीनां न वर्णबीजानि नकुलीश-
 योगपरायणे,—(१)

“प्राणो घ्राणायहन्नाभिपादाङ्गुष्ठान्तसंस्थितः ।
 नील...काररेफादिबीजेन विनियोजितः ॥
 कृष्णोऽपानः कृकटस्थः पृष्ठपृष्ठान्तपार्श्विगः ।
 स तारक नकारान्तबीजेन विनियोजितः ॥

(१) इदं यैव दर्शनमतानुग-हादिमतीययोगतत्त्वविषयकम् ।

शक्रचापनिभोऽन्यानि त्वगिन्द्रियनिकेतनः ।
 तारकोपेत.....बीजतेजो विराजितः ॥
 मूर्द्धस्थो मध्यताल्वग्र-पाणि-पादतले स्थितः ।
 उदानो ह्यरणच्छायस्तारकोपान्तकान्तयुक् ॥
 श्वेतः समानो हृन्नाभि-सर्वसन्धिनिकेतनः ।
 प्रणवाक्रान्तलान्तेन वीजेनात्यन्तमुज्ज्वलः ॥

रेफस्यादियकारः स चासावोङ्कारसहितो यकारः प्राणस्य
 बीजमित्यर्थः । प्रणवेनाक्रान्तश्चासौ लान्तो वकारस्य सोङ्कारी-
 वकारः समानस्य बीजमित्यर्थः । अत्र सर्वत्रवायूनामरूपाणा-
 मिति नोलादिवर्णविगेषो ध्यानार्थमभिहित इति द्रष्टव्यम् ।

याज्ञवल्क्यः,—

“देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बुनदप्रभम् ।
 त्रिकोणन्तु मनुष्याणां चतुरस्रं चतुष्पदम् ॥
 मण्डलन्तु पतङ्गानां सत्यमेतद्ब्रवीमि ते ।
 तन्मध्ये तु शिखातन्वो सदा तिष्ठति पावकः ॥
 देहमध्यन्तु कुलेति श्रोतुमिच्छसि चेच्छृणु ।
 गुदात्तु द्वाङ्गुलादूर्ध्वमधो मेढ्रात्तु द्वाङ्गुलात् ॥”
 देहमध्यमितीरितम् ।

“कन्दस्थानं मनुष्याणां देहमध्यान्वोऽङ्गुलम् ।
 चतुरङ्गुलविस्तार मायामञ्च तथाविधम् ॥
 अण्डाकृतिवदाकारं भूर्षितं तत्त्वगादिभिः ।
 चतुष्पदां तिरश्चां च द्विजानां तुन्दमध्यमे ॥
 तन्मध्ये नाभिरित्युक्तं नाभौ चक्रसमुद्भवः ।
 हादशारयुक्तं तच्च तेन देहः प्रतिष्ठितः ॥

चक्रेऽस्मिन् भ्रमते जीवः पुण्यपाप प्रचोदितः ।
 तन्तुपञ्जरमध्यस्थो यथा भ्रमति लूतकः ॥
 जीवस्य मूलचक्रेऽस्मिन् अधःप्राणश्चरत्यसौ ।
 प्राणारूढो भवेज्जीवः सर्वदेहेषु सर्वदा ॥
 तस्योद्ध्वं कुण्डलीस्थानं नाभेस्तिर्यग्धोगतम् ।
 अष्टप्रकृतिरूपा सा अष्टधा कुण्डलीकृता ॥
 यथावद्वायुसञ्चारं जलान्नादीनि सर्वशः ।
 परितः कन्दपार्श्वेषु निरुधैव सदा स्थिता ॥
 सुखेनैव समावेश्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं तथा ।
 योगकाले त्वपानेन प्रबोधं याति वज्रिना ॥
 स्फुरन्ती हृदयाकाशे नागरूपा महोज्ज्वला ।
 वायुं वायुसुखेनैव ततोयाति सुषुम्नया ॥
 कन्दमध्ये स्थितानाडी सुषुम्नेति प्रकीर्तिता ।
 तिष्ठन्ति परितः सर्वाः चक्रेऽस्मिन् नाडीसंज्ञिकाः ॥
 नाडीनामपि सर्वासां मुख्या गार्गि चतुर्दश ।
 इडाच पिङ्गला चैव सुषुम्नाच सरस्वती ॥
 वारुणी चैव पुषाच हस्तिजिह्वा पयस्विनी ।
 विश्वोदरी कुङ्कुमैव शङ्खिनीच यशस्विनी ॥
 अलम्बुषाच गान्धारी मुख्यास्वेता चतुर्दश ।
 तासां मुख्यतमास्तिस्रस्तिसृष्वेकोत्तमा मता ।
 मुक्तिमार्गति सा प्रोक्ता सुषुम्ना विश्वधारिणी ॥
 कन्दस्य मध्यमे मार्गं ! सुषुम्ना सुप्रतिष्ठिता ।
 पृष्ठवंशस्थितेनास्या सहमूर्द्धि व्यवस्थिता ॥
 मुक्तिमार्गति सा प्रोक्ता ब्रह्मरन्ध्रेति कीर्तिता ।

अव्यक्ता सैव विज्ञेया सूक्ष्मा च वैष्णवी स्मृता ॥

हटप्रदीपिकायाम् :—

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रं महापथम् ।

श्मशानी शाश्वती ब्रह्ममार्गश्चेति क वाचकमिति” ॥

अत्र सुषुम्नाया मुक्तिमार्गत्वं “तयोर्द्वेमायन्नमृतत्वमेतौ”ति वक्ष्यमाणया कान्दोग्य श्रुत्या (१) मुक्ति साधनद्वारधारणादत एव काशी-
वदियमविमुक्त मिति समाख्यायते । तथाचोक्तम्—अविमुक्तत्वे विध्यं
काशीमीमांसायां— “तौष्ण्याध्यात्मिकाधिदैवकाधिभौतिकानीति”
सूत्रे, आध्यात्मिकाविमुक्तमियं नाडीति स्कन्दपुराणेऽपि दर्शितम् ।

“सहोवाच जावालिरारुणोसि रिङा मता ।

वरुणा पिङ्गला नाडी तदन्तस्त्वविमुक्तक मिति । तथा ।

सा सुषुम्ना परा नाडीत्वियं वाराणसी त्वमाविति ।”

कूर्मपुराणेऽप्यस्या एव तत्तत्प्रदेशविशेषावच्छेदेन मुक्ति-
प्रदत्वात् तत् प्रदेशानामविमुक्तत्वं समाख्यातम् ।

“भ्रूमधेर नाभिमधेर च हृदयेऽपि च मूर्द्धनि ।

तथा विमुक्तमादित्ये वाराणस्यां व्यवस्थितम् ॥

वरणायां तथा चास्यां मधेर वाराणसी पुरीति च” ।

अत्र चाविमुक्तशब्दः तद् विमुक्तशब्द परः तथाचायमता-
न्वयः । यथा विमुक्त शब्दः आधिदैविके व्यावापृथिव्योः सन्निरूपे
आदित्ये व्यवस्थितः । यथा चाधिभौतिके वाराणसीमध्यवर्तिनि-
वाराणसी संज्ञके पुरे व्यवस्थितः । तथाध्यात्मिके भ्रूमध्ये हृदये
मूर्द्धनि च चक्रविशेषावच्छिन्नः सुषुम्ना प्रदेशे व्यवस्थित इति ।
याज्ञवल्क्यः—

(१) कान्दोग्य—८।६।६

काठक—६।१६

“इडा च पिङ्गलाचैव तस्याः सव्यं च दक्षिणे ।
 इडायाञ्चन्द्रमा ज्ञेयः पिङ्गलायां रविः स्मृतः ॥
 चन्द्रस्तामस इत्युक्तः सूर्योराजस उच्यते ।
 विषभागोरवेर्भागः सोमभागोऽमृतं स्मृतम् ॥
 हावेव धत्तः सकलं कालं रात्रिं दिवात्मकम् ॥”
 भोगः सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम्” ।

अमृतसिद्धौ ;—

“मेरुशृङ्गे स्थितश्चन्द्रोद्विरष्टकलयान्वितः ।
 अहर्निशं त्वसावात्म सुधा वर्षत्यधोमुखः ॥
 ततोऽमृतं द्विधाभूतं विज्ञातव्यं विवेकिभिः ।
 इडामार्गेण पुष्ट्ययं वियन्मन्दाकिनौजलम् ॥
 पुष्णाति सकलं देहं सूक्ष्मा नाड्यौ पथागतम् ।
 एष चन्द्रस्वरूपोहि वाममार्गे व्यवस्थितः ॥
 अपरः कुन्दवृन्दाभो हर्षाकर्षित विग्रहः ।
 मध्यमा मध्यमार्गेण सृष्ट्यर्थं याति चन्द्रमाः ॥
 मध्यमामूल संस्थाने तिष्ठति सूर्यमण्डलम् ।
 कला द्वादश सम्पूर्णा दीप्यमानश्च रश्मिभिः ॥
 ऊर्ध्वं वहति दक्षेण तौल्यमूर्तिः प्रजापतिः ।
 ण्यः सूर्यपरोमूर्तिर्नगरो दक्षिणे पथि ॥
 वहते लग्नयोगेन सृष्टि संहार कारकः ।
 दक्षेतर गतिं त्यक्त्वा यदा मेरुसमोरविः ॥
 विषुवं तद् विजानीयात् पुण्यकालं कलेवरः ।
 ज्ञात्वा च विषुवं देहं साभ्यास वर्त्मशालिनः ॥

उत्क्रान्तिं कालयोगिनः सुखं कुर्वन्ति योगिनः ।
 ऋतुः सन्ध्या दिशो रात्रिः कला काष्ठा क्षणादयः ॥
 आदानञ्च विसर्गञ्च सर्व्वं तत् सूर्य्यतो भवेत् ।
 ग्रहणं तद् विजानोयाद् वाह्याभ्यन्तरतो ध्रुवम् ॥
 बाह्ये पुण्यतमः कालः युक्तिश्चाभ्यन्तरे भवेत् ।
 चन्द्रविम्बं यदा सूर्य्यो गृह्णाति चन्द्रमण्डले ॥
 अन्योन्यं जायते योगस्तस्माद् योगोहि लभ्यते ।
 “सूर्य्योवह्निर्यदा दैवादूर्द्ध्वं वहति देहिनाम् ।
 अधश्चन्द्रामृतं याति तदा मृतुर्नृणां भवेत् ॥
 सर्वाण्येव हि तत्त्वानि व्रजन्तूर्द्ध्वं ह्रस्वेवरे ।
 एतौ मुक्तिप्रदौ ख्यातौ सूर्य्याचन्द्रमसौ सदा” ।

याज्ञवल्करः ;—

“सरस्वती कुङ्कुमैव सुषुम्ना पार्श्वयोःस्थिते (१) ।
 गान्धारी हस्तिजिह्वा च इडायाः पृष्ठपूर्व्वयोः ॥
 पुषा यशस्विनी चैव प्रिङ्गला पृष्ठपूर्व्वयोः ।
 कुङ्कुमाश्च हस्तिजिह्वाया मध्ये विश्वोदरी स्थिता ॥
 यशस्विन्याः कुङ्कुमोर्म्यं वारुणी च प्रतिष्ठिता ।
 पुषायाश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्या च शङ्खिनी ॥
 अलम्बुषा च विप्रेन्द्रे कन्दमध्यादधःस्थिता ।
 पूर्व्वभागे सुषुम्नाया स्वामिद्रान्तं कुङ्कुः स्थिता ॥
 अधश्चोर्द्ध्वं च विज्ञेया वारुणी सर्व्वगामिनी ।
 यशस्विनी च याम्यस्य पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥

(१) अन्यत् पृष्ठकं सन्दर्भटीकायाङ्गानीचरणकृताया, ज्ञानसङ्कलनी तर्क, उत्तर

पिङ्गलां चोर्द्ध्वां याम्यां नासान्तं विद्धि मे प्रिये ! ।
 यामे पुषातु नेत्रान्तं पिङ्गलायास्तु पृष्ठतः ॥
 पयस्विनी तथा गार्गि ! याम्यकर्णान्तमिष्यते ।
 सरस्वती तथाचोर्द्ध्वा सा जिह्वायां प्रतिष्ठिता ॥
 आसव्यकर्णाद्विप्रेन्द्रे शङ्खिनो चोर्द्ध्वा मता ।
 गान्धारी सव्यनेत्रान्त मिडयाः पृष्ठतः स्थिता ॥
 इडां च सव्यनासान्तं सव्यभागे व्यवस्थिता ।
 हस्तिजिह्वा तथा सव्य पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥
 विश्वोदरी तु या नाड्योऽस्यासव्यंगता स्मृता ।
 अक्षम्बुषा महाभागे पायुमूलादधोगता ॥
 एतास्त्वन्याः समुत्पन्ना नाड्योऽन्याश्च तास्वपि ।
 यथाश्वत्थदले तद्वदज पत्रेषु वा शिराः ॥
 नाड्येष्वतासु सर्वासु विज्ञातव्यास्तपोधने ! ॥ इति ॥

सांख्ययोगे ;—

“चक्र मध्या स्थिता नाड्यस्ति सस्ति स्रोऽत्र देवताः ।
 इडां च वैष्णवी नाड्यी पिङ्गला ब्रह्मदेवता ॥
 ऐश्वरी सा सुषुम्नास्यान्तं रुमध्वे व्यवस्थिता ।
 नाड्यी मध्यगत-ग्रन्थि-त्रययुक्ता त्रिवेणिका” ॥

अमृतमिद्धौ ;—

“गङ्गायमुनयोर्मध्ये वहत्येका स्वरस्वती ।
 आसान्तु सङ्गमे स्नात्वा धन्या यान्तु पराङ्गतिम्” ॥ इति ।

मानसोक्तासे—(१)

“गान्धारी हस्तिजिह्वा च नयनान्तं प्रधावतः ।
 नाड्यी चक्रेण संभूते नासिकान्तमुभे गते ॥

(१) अथ मानसोक्तासाख्यसन्दर्भः सन्तः शास्त्रीयः, न तु दक्षिणामूर्तिभाष्यशास्त्राख्यः ।
 तथा शिल्प-नीति शास्त्रीयः सन्दर्भः ।

नाभिमण्डलमाश्रित्य कुक्कुटाण्डमिव स्थिते ।
 पुष्पाचालम्बुषा नाडी कर्णद्वयमुपाश्रिते ॥
 नाडी शृङ्गाद्वया तस्माद् भ्रुमध्यमनुसर्पति ।
 सरस्वत्यास्तु या नाडी जिह्वान्तावत् प्रसारिणी ॥
 नाडी विश्वोदरी नाम भुक्तेऽन्नं सा चतुर्विधम् ।
 पीत्वा पयस्विनी तोयं कण्ठस्था कुरुते क्षुतम् ॥
 नाडीचक्रात् समुद्भूता नाभ्यस्तिस्रस्त्वधोमुखा ।
 राखा शक्रं सिनौवालौ मूत्रम्मुञ्चेत् कुड्मलम् ॥
 भुक्तान्नरसमादाय शङ्खिनौ धमनौ पुनः ।
 कपालकुहरं गत्वा मूर्ध्नि सञ्चिनुते सुधाम् ॥
 शतश्लेकाच्च नाभ्यः स्युः (१) तासामेका शिरोगता ।
 तयोर्द्ध्वं मायन्मुक्तः स्यादिति वेदान्त-शासनम् ॥
 अत्र सुषुम्ना मुखं मूलाधार एव विज्ञेयम् ।

तथाच सुरेश्वराचार्याः,—

“देहस्य मध्यसंस्थानं मूलाधार इतीर्यते ।
 गुदात्तु द्वाङ्गुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्वाङ्गुलादधः ॥
 त्रिकोणाधोमुखाग्रश्च कन्यका योनि-सन्निभः ।
 यत्र कुण्डलिनी नाम महाशक्तिः प्रतिष्ठिता ॥
 प्राणाग्नि बिन्दु-नादानां सावित्री सा सरस्वती ।
 मूलाधाराय कोणस्था सुषुम्ना ब्रह्मरन्ध्रगा ॥

(१) कान्दीय—“शतश्लेका हृदयस्य नाभ्यास्तसाम् मूर्धानमभिनिःसृतेका ।

तयोर्द्ध्वमाधतः सतत्यसति विषङ्ङन्या उत्क्रमणे भवति” । पादार्थः

काठक— ६।१६ श्लोकः । एतदनुवादपरा मानसीज्ञासंश्लोकाः ।

अन्यद् भास्कर राज्ञीये भावनापनिषद् भाष्ये त्रिविध्यारहस्य भाष्ये चार्थाः ।

मूलोर्ध्वच्छिन्नवंशाभा षडाधार समन्विता ।
 तत्पाश्वर्ष कोणयोजति हे इडापिङ्गले स्थिते ॥
 नाडीचक्रमिति प्राहु स्तस्मान्नाड्यो विनिर्गताः” ।
 षट्चक्रभेदेन देवीं स्तुवद्भिः श्रीशङ्कराचार्यैरपि (१)
 सुषुम्नामुखं मूलाधार एवोक्तम् ।

तथाहि, —

“महीं मूलाधारे कमपि मणिपुरे हुतवहम्,
 स्थितं स्वाधिष्ठाने हृदि मरुतमाकाशमुपरि ।
 मनोऽपि भ्रूमधेः सकलमपि हित्वा कुलपथम्,
 सहस्रारे पद्मे सहरहसि पत्या विहरसि” ॥ इति
 सर्वमन्त्रशास्त्रेष्वपि तत्रैव तन्मुखमुक्तम् ।
 याज्ञवल्क्य वसिष्ठादि मुनीनां गौरक्षादि योगिनाञ्च
 मते नाभिस्थ कन्दमध्ये सुषुम्नामुखं कुण्डलिनीच ।
 ब्रह्मविष्णुशिवशब्दितयोर्मूलाधार-स्वाधिष्ठान-चक्रयोः
 भेदानुपपत्तेर्मतमिदं चिन्त्यम् ।

योगभास्करे,—

“दशनाड्योदशास्थीनि वक्त्रयोदश वायवः ।
 एतेषामविरोधेन योगाभ्यासपरोभवेत्” ॥
 तत्रनाड्यो वायवः—पूर्वमवोक्ताः ।
 “पृष्ठ वंशोललाटास्थि कन्धरं चिवुकन्तथा ।
 नासावंशउरोबाहुः पादावुरु च जानुनी ॥

(१) भगवच्छङ्कराचार्यैः सौन्दर्यलहरीं महीमित्यादि श्रीकै तदेवोक्तम् । एतद्रहस्यञ्च
 तस्यैव विवृतं श्रीमत्तन्त्रीधरेण श्रीय टीकायां तत्रैव । अन्यदीयासु व्याख्यासु तत् तात्पर्यं
 सम्बुद्धनास्ति ।

एतानि तु दशास्थीनि दशवक्त्राण्यन्ततः शृणु ।
 भ्राजको रज्जकश्चैव वातकः श्लेष्मकस्तथा ॥
 पाचको रचकः षष्ठोदाहकः शोषकोऽष्टमः ।
 पोषको बन्धकश्चेति देहेस्मिन् दशवक्त्रयः”

अमृतसिद्धौ,—

“कणाभिर्दशभिर्युक्तः सूर्यमण्डल मध्यगः ।
 वसते वस्ति देशे च रक्त्रिरन्न-विपाचकः ॥
 यावत् सूर्यस्य मध्यस्थः कालानल कलवरे ।
 तावद्विन्दु प्रभावोऽय मविच्छिन्नः सूधामयः ॥
 वक्त्रिर्बलप्रदो लोके वक्त्रिरायुः प्रदायकः ।
 स्वस्थो यावदयं वक्त्रिर्नरस्तावन्निरामयः ॥”

अतस्तद्विरोधेनैव योगाभ्यासः कर्त्तव्य इति भावः । अथाधाराः,
 शिवयोगे,—

“अथ ते षोडशाधारान् कथयामि विशेषतः ।
 तेजो ध्यानं पदाङ्गुष्ठे कुर्याद्वष्टिः स्थिरा भवेत् ॥
 पादस्य पार्श्विणा मूलं द्वितीयाधार लक्षणम् ।
 मण्डोद्य स्थापयेदग्नि-दीपनं भवति क्षणात् ॥
 आकुञ्चयेद् गुदाधारं पादसंकोचनेन तु ।
 अपानमरुतो धैर्यं जायते तत्तृतीयकम्” ॥

मेढ्राधारे दण्डसङ्कोचनेन,
 ब्रह्मग्रन्थींस्त्रीन् समुत्पाद्य पश्चात् !
 चेतो वायो ब्रह्मनाद्या म्रवेशात्,
 बिन्दुस्तम्भः सम्भवतीव सद्यः ॥

पञ्चाधार मीडनन्तु आनन्दत्वान्मुहुमुहुः ।
 मलमूत्रकमौनाच्च जारणभवति ध्रुवम् ॥
 नाभ्याधारन्तत स्तत्र प्रणवं योजयेद्बुधः ।
 समाधिर्नैक चित्तेन तस्य नादजयो भवेद् ॥
 सप्तमं हृदयाधारं तत्र प्राणान्निरोधयेत् ।
 तदा तन्मध्यकमले विकाशो भवति क्षणात् ॥
 कण्ठाधारं कण्ठकूपं पीडयेच्चिवुकेन तु ।
 इडापिङ्गलयोर्वीर्यं प्रगृह्य सुस्थिरो भवेत् ।
 नवमं घटिकाधारं जिह्वाग्रं तत्र दापयेत् ।
 सुधाकला स्रवतःषा सातु सन्तुष्टिकारिणी ॥

या लम्बिका चालन दीहणाभ्याम्,
 दीर्घा कृता मा विपरीत मार्गात् ।
 यस्तालमूलान्तर्गते च देशे,
 प्रवेशयेत् सोऽभरताम्रयाति ॥

सैयं खेचरीमुद्रास्यात्तस्या स्वरूपं प्रभावश्च मुद्राप्रकरणे
 वक्ष्यते ।

जिह्वाधो रसनाधारं कुर्यादोमघनं यदि ।
 सिद्धेत्तस्यामृतस्वादः कविता च स्फुटीभवेत् ॥
 द्वादशं दशनाधारमूर्ध्वन्तद्राजदण्डकम् ।
 षण्मासादृश्यते ज्योति स्तत्र जिह्वाग्रघटनात् ।
 तयोदशङ्गाणामूलन्तत्र दृष्टिः स्थिरीकृता ।
 यदिस्याम्नसा नित्यं वायुस्तत्र स्थिरोभवेत् ॥
 चतुर्दशं ललाटाख्यं आधारं यत्र योगवित् ।
 मनसा वायुमारोप्य सर्वमिदमवाप्नुयात् ॥

व्योमाधारं पञ्चदशं तदूर्ध्वं चक्षुषाबुधः ।
 पश्येत् स किरणाकारं शोभमेवहि नश्यति ॥
 नेत्राधारं षोडशन्तु तदूर्ध्वं क्षालयेद्बुधः ।
 ज्योतिः पुञ्जमपाङ्गे तत् पश्यति क्षिप्रमेवहि” ॥

अथ षट्चक्राणि, सांख्ययोगे ;—

“अतः परम्यवक्ष्यामि षट्चक्राणि शृणु प्रिये ! ।
 मूलाधार मधिष्ठानं मणिपुरमनाहतम् ॥
 कण्ठदेशे विशुद्धिः स्यादाज्ञा भ्रूमध्यसंस्थिता ।
 चतुष्कोणोऽयमाधारः स्थितिः षट्कोणरूपिणी ॥
 मणिरर्द्धेन्दुसङ्काश स्त्रिकोणः स्यादनाहतम् ।
 विशुद्धचक्रं पूर्णेन्दु सदृशं परिकीर्तितम् ॥
 विशुद्धिः स्फटिकप्रख्या स्यादाज्ञा सर्ववर्णभाक् ।
 केचिद्वदन्ति शोणाभं स्वाधिष्ठानारविन्दकम् ॥
 आज्ञा दिव्य सौसाकारा (१) शृणुचातः परं प्रिये ! ।
 आधारः पीतवर्णः स्यात् स्वाधिष्ठानं जलात्मकम्
 मणिर्नीलाञ्जन-प्रख्यो रक्तवर्णस्त्वनाहतम् ।
 तथाच पङ्कजं शुक्लं परमात्म प्रकाशनम्” ॥

शक्तियोगे,—

“चत्वारिच षडाधारा दश द्वादश षोडश ।
 द्वेच पद्मासनादीनां यत्र संस्था समीरिता ।
 अत्र द्विरण्डोबालाख्य स्तथाफणिपिणाकिना ।
 कृगलण्डो महाकालः सिद्धास्वेति यथाक्रमम् ॥

डाकिनो नाकिनो चैव लाकिनो काकिनो तथा ।

शाकिनो हाकिनो चैव क्रमाद्देव्यो भवन्ति च ॥

ज्ञात्वेवं सर्वचक्राणि सर्वसिद्धि करणि वै ।

गुरुपदेश विधिनाऽभिधानानि यथाक्रमम्” ॥

चक्रमेदन प्रकारः श्रीत्रिपुरासारसमुच्चये,—(१)

“अथ पूरक योग योजितान्तः पृषदश्वोनिजमूलचक्रदेशे

विदधीत बुधः समाहितोयोगग्रन्थि विभेदने प्रयत्नम् ॥

सकृत् समुत्सृज्य शनैर्यथास्वम्.

सङ्कोचयेत् कम्बुनि मार्गं.....सर्वा

बुधस्तथाधारनियोजितात्मा,

सङ्कोचयेत् कम्बुनि मार्गं मुच्यते ॥

विदधीत मुहुर्मुहुर्गुरुक्त क्रमतो-

हुङ्कतिमङ्गलग्न पाणिः ।

दृढरुद्धगुदध्वजान्तरालस्थितः,

तेजोमय पुष्कराय योनिः ॥

अथ कम्बुनि मारुतञ्जितात्मा,

प्रतिलोमेन शनैः प्रवेशयेत्तम् ।

कमलासन पङ्कजस्य मूलं, स्वगुरुप्राक्तविधानतो दुरापम् ॥

अमुना विधिना मुहुः कृतेन, क्रमशः कम्बुनि मारुतस्ततोऽसौ ।

(१) आदशे सन्दर्भेन अत्र “श्रीसुरामार समुच्चये” एवमसाधुपाठोऽस्ति । परमुक्तिस्त्रिताः
 श्रीकाः सर्वे श्रीमन्नारायणकृत “त्रिपुरासारसमुच्चये” ग्रन्थोक्ता इति भाति । श्रीमन्नारायण
 रायणनोक्त्या करणं पृषदश्वोनिषु अन्यद्वाराणां च श्रीदेवीसाहाय्याख्यानादिषु बहव
 सन्दर्भा विरचिताः ।

अज पङ्कज मूलदंशमार्गं प्रणयि ग्रन्थि विभेदनं करोति ।
 परिहृत्य खगाधिगस्तताऽसौ सरणिञ्चन्द्रमसौ नभोमर्गः ।
 कमलं कमलासनस्य पश्चात्, विदधीतोर्द्ध्वमुत्तं प्रविश्य सम्यक् ॥
 प्रतिभानमथाद्भुतं प्रविष्टे, भवनान्तः परमस्थितः खगेशः ।
 लघुता वपुषो भवतुदद्या, जठरान्तर्दहनस्यः चापि दीप्तिः ॥
 तडित् कोटिप्रस्थं स्वरुचिजितकालानलरुचिम्,
 सहस्रादित्याशु प्रकरसदृशीद्योतकलितम् ।
 भ्रमन्तं योन्यन्तः स्फुरदरुण बन्धुक कुसुम—,
 प्रभंध्यायित् कामजठरं गगमृत् कोटिं शिशिरम् ।
 तस्यार्द्धेऽग्निशिखा चिरदुःखं लता-पञ्च प्रभा भास्वरा,
 सूक्ष्मा ब्रह्मपथरान्तरास्वरता चेतन्य मात्रा कला ।
 एकोभूतमनन्तरं सह तया ध्यायेद् धिया निश्चलम् ॥
 आत्मानं च विवातदोष निभया हंस स्वरूपं बुधः ।
 शक्तिः कुण्डलिनीति या निगदिता आर्दमसंज्ञा जगत्,
 जरा, निर्माणे सतताद्यता प्रविलसत् सौदामिनी मन्त्रिभम् ।
 शङ्खावर्त्तनिभां प्रसुप्त भुजगाकारां जगमोहिनीम् ।
 तन्मध्यं परिभावयेद् विसलता—तन्तृपमयाकृतिम् ॥
 हृद्गारेण गुरुपदिष्ट विधिना प्रोत्थाप्य सुप्तान्ततः ।
 कृत्वा तां कलया तया परमया चिद्रूपया सङ्गताम् ।
 मायां कुण्डलिनीं समाहित मनास्तामुच्चरत् कौशिकीम्,
 शक्तिं ब्रह्म महापथेन सहितामाधारतः स्वात्मना ॥
 भित्वा लिङ्गत्रय मथबुधो ब्रह्मनाड्यहं चोर्द्ध्वम्,
 गच्छन्तीतां कमलज पदात् प्रापयेदात्म शक्तिम् ।
 व्योमाब्धौ ज प्रणयि परमानन्दकन्दम् विभर्गः ।

स्थानं चन्द्रीपरि परिगलद्रक्तपीयूष धारम् ॥
 पीत्वा कलामृतरसं पुनरेव दिव्यम्,
 मध्यं विशेद् पद्मदलस्य समाहितात्मा ;
 पायात् कुलादकुलमिव पुनश्च माता—
 योगेन देशिकवर प्रतिपादितेन ।
 सा शक्तिः सकलशरीर जीवभूता,
 प्राणोऽसाविति गदितोऽतृप्तन्त्रिमुग्धैः ।
 उद्धातः सतु परिपठ्यते मुनीन्द्रेः,
 प्राणोन्तः स्पृशति यदा क्रमणोत्तः ।
 अमुं स्वाधारस्थं प्रतिदिवसमभ्यासनिरतः,
 करोति अद्वावान् सतत सबधूताग्निमलः ।
 स मुक्तो दुःखीघेरपगत जराक्लेश मरणः,
 गुणग्रामीपतः सुर इव चिरं जीवति भुवि ।
 चतुर्विधा या कथितेह सृष्टिः, प्रवर्तते सा सकलाऽपि यस्याम् ।
 प्रलीयते चापि जगत् समयं, कालाग्निरुद्रादिशिवान्त्रिमतत् ॥
 मेयं मयोक्ता खलु योनिमुद्रा, बन्धस्तुदैवैरपि दुर्लभोऽस्याः ।
 अनेन बन्धेन न साध्यते यत्, नास्त्येव तत् साधकपुङ्गवस्य ।
 गुरुतल्प निषेवनञ्च पानं, द्विजहत्या मधुनः सुवर्णचौश्र्यम् ।
 अमुना विलयं प्रयान्ति सम्यक्, सकृदप्याचरित बन्धनेन ॥
 सतु मन्त्रिवरः स एव योगी, गुणसिद्धेः पदमास्थितः स एव ।
 अमुना चरतीह बन्धनं यः, सततं स्वीचित धर्मं कर्म निष्ठः ॥
 अमुना भवतीह देवताजं, सतताभ्यास कृतेन बन्धनेन ।
 न जरा पितृराज वैजयन्ती, न च मृत्यु प्रतिपादिताऽपिभीतिः ॥
 एतस्यैव हि बन्धनस्य मनुजः, प्राप्नोति शश्वत् कृतः ।

अभ्यासादणिमादि सिद्धिमनुनां, संवित्तिमपूजिताम् ।
 योगंचाप्रतिमं जयञ्चरुतःकालस्य वा वञ्चनं,
 तद्विष्णोः परमं पदन्तुसततं पश्यति यत् सुरयः” इति ।
 पारमेश्वरतन्त्रे, ईश्वर उवाच,—

“पश्चिमाभिमुखं लिङ्गं योनिस्थं परिकीर्त्तिब्रम् ।
 हृद्यन्य बिन्दु संयुक्तं स्वयम्भूवाण वाचकम् ॥
 इतरं चान्तरालस्थं विसर्गावस्तथा परम् ।
 महापद्म वनचान्तर्याग पोठंप्रकीर्त्तितम् ॥
 कदम्ब गोलकाकारं तत्कामं बिन्दुरूपिणम् ।
 ब्रह्मरन्ध्रन्तु तत्रैव सुषुम्नाधार मण्डले ॥
 पृथिव्यादीनि रन्ध्राणि सूत्राणां वाचकानितु ।
 पूर्णाख्यं चन्दनन्तत्त्वं कोदण्डद्वय मध्यगम् ॥
 तद्गुह्यं नादनामानि ‘मुड्डोयानं’ प्रकीर्त्तितम् (१) ।
 बन्धन्तस्याः प्रवक्ष्यामि भवित्तिं लभते यया ॥
 आदौ पूरक योगेन ह्याधारे योजयेन्मनः ।
 गुदमद्रान्तरे योनि स्तामाकुञ्चा प्रबोधयेत् ॥
 भ्रमदयोनि गतं ध्यात्वा कामं बभूव-सन्निभम् ।
 सूर्यकोटि प्रतीकाशं चन्द्रकोटि सुशैतलम् ॥
 तस्योर्ध्वं तु शिखा मूष्मा विचित्रा पावकीकला ।
 तथा सहितमात्मानं एकीभूतं विचिन्तयेत् ॥
 गच्छन्ती ब्रह्ममार्गेण लिङ्गवय कर्मण तु ।
 अमृतन्तद्विसर्गस्थं परमानन्द लक्षणम् ॥

(१) उड्डोयानमस्यः उड्डोयानमुद्रावति नामद्वयमसा योगशास्त्रे प्रकीर्त्तितम् ।
 असाभ्यास प्रणाली तु गुरुपदेशाच्छास्त्रतो ज्ञेयेति ।

द्रुतं रक्तं सतेजाद्यं धारापातैः प्रवर्तितम् ।
 पौत्वा कुलामृतन्दिव्यं पुनरेव विशेत् कुलम् ॥
 पुनरेवाकुलं गच्छेन्मात्रायोगिननान्यथा ।
 साच प्राणः समाख्याता अस्मिंस्तन्त्रे मयोदिते ॥
 सा मात्रा जायते भूयः उच्चार-वशवर्त्तिनी ।
 उद्धातः प्रोच्यते सोऽपि प्राणस्तं स्पृशते सदा ॥
 एव मभ्यस्यमानस्य अहन्यहनि निश्चयम् ।
 जरामरण दुःखीघैर्मूच्यते भवबन्धनात् ॥
 चतुर्विधा तु या सृष्टिर्यस्यां योनौ प्रवर्त्तते ।
 पुनः प्रलीयते यस्यां कालाग्न्यादि शिवान्तगा ॥
 'योनि मुद्रा' पराह्येषा बन्धस्तस्याः प्रकीर्त्तितः ।
 तस्यास्तु बन्धमात्रेण तन्नास्तियन्न साधयेत् ॥
 च्छिन्ना रुद्धास्तु ये मन्त्राः चालिता स्तम्भिताश्च ये ।
 दग्धा मत्ताः शिखाहीनाः मञ्जिनास्तुःतिरस्कृताः ॥
 भेदिता ब्रह्म संयुक्ताः शप्ताः सम्मूर्च्छिता हताः ।
 मन्दा बालास्तथा वृद्धाः प्रौढा यौवन गर्विताः ॥
 अरि पक्षेस्थिता ये च निर्बीजा सत्त्ववर्जिताः ।
 तथा सङ्केत हीनाश्च खण्डशः शतधा तथा ॥
 विधिनानेन संयुक्ताः प्रभवन्तश्चिरेण तु ।
 सिद्धि मोक्षप्रदाः सर्वे गुरुणा विनियोजिताः ॥
 यदयदुच्चरते मन्त्रो मन्त्ररूपं शुभाशुभम् ।
 तत्तत्सिद्धयत्यनायासाद्योनिमुद्राः निवन्धनात् ॥
 दौर्ज्ञयित्वा विधानेन अभिषिच्य सहस्रधा ।
 "ततो मन्त्राधिकारार्थं मेषामुद्रा प्रकीर्त्तिता ।

ब्रह्महत्या सहस्राणि त्रैलोक्यमपि घातयेत् ॥

नासौ लिप्यति पापेन योनिमुद्रा निबन्धनात्” । इति ॥

अथ चक्राणि लययोगोपयोगीनि ।

शिवयोगे,—

“मूलाधारं त्रिधावर्त्तं ब्रह्मचक्रं भगोपमम् ।

तत्कन्दे ऽग्निनिभे ध्यायेत् अधःशक्तिमभौष्टदाम् ॥

स्वाधिष्ठानं ततश्चक्रं तत्रचातुर्दं लाम्बुजम् ॥

तदेवोड्डीयानं ध्यायेत् पश्चिमाभिमुखं शिवम् ।

पञ्चावर्त्तं नाभिचक्रं सर्पाकारान्तङ्गिनिभाम् ।

तत्र कुण्डलिनीभ्याये न्मध्यशक्तिं सुसिद्धिदाम् ॥

अधोमुखाञ्च पञ्चाञ्च युक्तं हृच्चक्रमिष्टदम् ।

तन्मध्यकर्णिकान्ध्यायेत् सुषुम्ना मध्य संस्थिताम् ।

पञ्चमं कण्ठचक्रञ्च तत्राङ्गुल चतुर्थकम् ॥

इडापिङ्गलयोर्ध्यायेत् सुषुम्ना मध्य संस्थिताम् ।

षष्ठञ्च वण्टिकामूलं लिङ्गान्तद्राज दण्डकम् ॥

ध्यायेत्तद्दशमद्वारं तत्र शून्यं सुसिद्धये ।

भ्रूचक्रं सप्तमन्त्रे कं नालकन्दं स्ववाक् प्रदम् ॥

ध्यायेद्दीपशिखाकारं तन्मध्ये ज्ञान लोचनम् ।

ब्रह्मरन्ध्रे ऽष्टमञ्चक्रं निर्व्वाणायुष्यं सुसूक्ष्मकम् ॥

तत्र ‘जालन्धरं’ ध्यायेद्दृष्ट्वा मोक्षप्रदन्ततः ।

आकाश बीजं नवमं प्रसिद्धम्,

त्रिकूटकं पूर्णगिरेश्व पृष्ठे ।

तत्रोर्ध्वशक्तिं शुभदां सुशून्याम्,

ध्यायेत्तदष्टार सरोज मध्ये” ॥

शास्त्रान्तरतु,—

“प्रथमं मूलचक्रं स्याच्चिरावृत्तिर्भगाकृतिः ।
 प्रपाने मूलकन्दस्थं कामरूपन्तु तज्जगुः ॥
 तदेव बलि कुण्डं स्यादत्र कुण्डलिनी स्थिता ।
 तान्नीवरूपिणीं ध्यायेत् ज्योतिष्कां मुक्तिहेतवे ॥
 स्वाधिष्ठानं नवमं स्याच्चक्रं तन्मध्यगं विदुः ।
 पश्चिमाभिमुखं लिङ्गं प्रवासाङ्गुर सन्निभम् ॥
 तत्रोड्डीयान पीठे तु तं ध्यात्वा कर्षयेज्जगत् ।
 तृतीयन्नाभिचक्रं स्यात्तन्मध्ये भुजगी स्थिता ॥
 पञ्चावर्त्ता मध्यशक्तिचिद्रूपा विद्युदाकृतिः ।
 तन्ध्यात्वा सर्वसिद्धीनां भाजनं जायते बुधः ।
 चतुर्थं हृदये चक्रं विज्ञेयन्तदधोमुखम् ।
 ज्योतीरूपञ्च तन्मध्ये हंसं ध्यायेत् प्रयत्नतः ॥
 तन्ध्यायतो जगत् सर्वं वश्यं स्यान्नात्र संशयः ।
 पञ्चमं कण्ठचक्रं स्यात् तत्रवामे इडा भवेत् ॥
 दक्षिणे पितृला ज्ञेया सुषुम्ना मध्यतः स्थिता ।
 तत्र ध्यात्वा शुचिर्ज्योतिः सिद्धीनां भाजनम्वेत् ।
 षष्ठञ्च तालूका चक्रं वण्टिका स्थानमुच्यते ॥
 “दशमहारमार्गस्तद् राजदण्डं च तज्जगुः ।
 तत्र शून्ये लयं कृत्वा मुक्तो भवति निश्चितम् ॥
 भ्रूचक्रं सप्तमं विद्याद् बिन्दुस्थानञ्च तद्विदुः ॥
 भ्रूवोर्मध्ये वर्त्तुलं च ध्यात्वा ज्योतिः प्रमुच्यते ।
 षष्ठमं ब्रह्मरन्ध्रं स्यात् परं निर्व्याण सूचकम् ॥
 तं ध्यात्वा सूचिकाभञ्च धूमाकारं विमुच्यते ।
 तच्च नासं परं ज्ञेयं मोक्षदं लीन चेतसाम् ॥

नवमं व्योम चक्रं स्यात् दलैः षोडशभिर्युतम् ।
 सन्निद्रुपाच तन्मध्ये शक्तिरूर्ध्वस्थिता परा ॥
 तत्र पूर्णगिरौ पीठे शक्तिं ध्यात्वा विमुच्यते ।
 ऊर्ध्वशक्ति निपातेन अधः शक्तेर्निकुञ्चनात् ॥
 मध्यशक्ति प्रबोधेन जायते परमं सुखमिति ।
 एतत् फलं त्रिपुरासार समुच्चये विस्तरेणोक्तम् ।

“अथाधारपङ्केरुहाण्यत्र वक्ष्ये,

सुषुम्नान्तरस्थाणि संचेपतोऽहम् ।

तदभोज पत्रस्थितांश्चापि देवान्, तदभोजान्वर्णं तदाधार देवीं ॥
 अजग्रन्थि पद्मं पुरा यन्मयोक्तं, तदाधारमाद्यं वदन्तीहन्तः ।
 सुवर्णाभवर्णैश्चतुर्भिः समेतं दलैर्योगिगम्यं महासूर्यं भूतम् ॥
 चतुर्ष्वङ्ग पत्रेषु देवी निरुद्धान, दजलाविर्णान्यसेत् केवलान् वा ।
 स विन्दून विन्दून् प्रभावान् समिद्धान् स्फुरज्जोतिषो ह्यकिनीदेवता ॥
 मूलाधारे सततं ध्यानयोगात्, स्तम्भचोभावत्पुतिर्दाहुरीव
 भूमित्यागः खेचरत्वं क्रमेण, नृणामेते सदगुणाः सम्भवन्ति ॥
 कान्तिप्रकर्षोवपुषोऽपिनाद-व्यक्ति प्रदीप्तिर्जठरानलस्य ।
 लघुत्वमङ्गस्य निजेन्द्रियाणां, पटुत्वमारोग्य मदीनता च ॥
 कृत्वा मनोनिश्चल मूलचक्रे मधेश नराः केवल मादरेण ।
 भूतं भवच्चापि भविष्यदर्थं, वदन्ति शास्त्राण्यपि चाश्रुतानि ॥
 विहाय सद्यः कमलासनस्य, वक्त्राम्बुजं प्रीति तरङ्गसङ्गात् ।
 तदीय वक्त्राम्बुरुहोदरान्तं, सरस्वती नृत्यति दिव्यरूपिणी ॥
 अधिगम्य रसेन्द्र मन्त्रसिद्धिं अपिकालं च विजित्य दूर्निवारम् ।
 अजरामरतामवाप्यचान्ते, परमानन्दपदे मुदा रमन्ते ॥

एकीभूतार्णवाभःप्लुत, मखिल जगत् पूर्वमासीत् अपूर्व,-
 ज्योतिर्मुक्तिं स्तदस्तर्महित—महिमभूर्लिङ्गरूपी वभूव ॥
 षट्सिद्धाधिष्ठितात्मा सकलसुरनुतः षड्भिरास्यैरुपेतः,
 षड्भिःकोशैश्च देवो, भवभयतिमिरध्वंसं हंसो महेशः ॥
 आद्यंलिङ्गवपुर्भृतो भगवतो-देवोद्विरख्योऽभवत्,
 वाणी पूर्व्वमुखं शिवस्यतु, महाकालस्तदूर्ध्वाननम् ।
 वक्त्रं दक्षिणमाशुशुक्ष्णिरसौ देवः पिणाकी पुनः,
 पाश्यात्यं कृगसाण्ड एष भगवान् वामास्यमस्याऽभवत् ॥
 स्वाधिष्ठान समाह्वयं रसदलैर्मूले ध्वजस्याम्बूजम्,
 बालादित्य मण्डलोपरिगतैः पृष्ठादि तर्काचरैः ।
 विन्दूद्भासित मस्तकैर्भगवतो लिङ्गात्मनः शूलिनः,
 स्थानं योगिवरेण गोचरमिदं चास्याधिपा राकिणौ ॥
 इह स्वाधिष्ठाने निहित मिजचेतोऽन्यवशात्,
 मन्दानन्दौघस्तिमित-हृदयः साधकवरः ।
 समेतङ्गोऽण्डः क्षितितलगतो वा मृगदृशाम्,
 स्मरस्मेरापाङ्गं रमयति गणं कान्तिकलितम् ।
 इह वेत्ति निधाय मानसं स्वं विविधं चाश्रुत शास्त्रजालमुच्चैः ।
 षडधूत जरामयः समर्थाः सुचिरं जीवति वीत मृत्यु भोतिः ॥
 वपुषोऽशुचि भाजनस्य शश्वत्, परमां शुद्धिं मिहातनोति पुंसाम् ।
 शरदम्बुज पेलवस्य देहे दृढरुद्धो घनताञ्च शीतरश्मिः,
 वलितं सहसा महारसेन्द्रं कमलालोकनतोवियत् सरोजात् ।
 इह ये विनिधारयन्ति सन्तो ननु धीराःपुरुषोत्तमा स्तएव ॥
 मदधौत कटो महागजेन्द्रो वशता मेति यथा शनैरुपायात् ।
 बलवानिह वै सुधाकरोऽसौ क्रमरुद्धः स्ववशो भवत्यवश्यम् ॥

एतस्मिन्कुलिशाञ्ज योग निरतादादौ लयो जायते,
 रागादिन्द्रिय दण्डिनां लयवशात् सम्बित्तिरपूरजिता ।
 अन्तर्नील महारसद्रवजुषां नृणाञ्च चेतोऽलयात् ।
 आविर्भावमुपत्यमन्द सहजानन्दच्छलेन्दूदयः ॥
 नाभिस्थं मणिपूरकन्दशदले नीलाञ्जनाभैर्युतम्,
 तड्डादैश्चापिदशाक्षरैर्हृत्सगतैर्बिन्दून्सम्प्लुतकैः ।
 लाकिन्या समधिष्ठितञ्च सततं ध्यानैर्नराः केवलम् ।
 वश्याकर्षणं निर्विषीकरणभूर्चोभादिकं कुर्वते ॥
 स्थानेऽस्मिन्निहितात्मनः सुकृतिनः पातालसिद्धिं परा,
 खर्गस्याप्रतिमस्य साधनमपि स्यादीप्सितञ्च चितौ ।
 रूपं भूमिविसर्जनं परपुरे शक्तः प्रवेष्टुं जरा—
 हानिश्चाखिल दुःख रोग शमनं कालस्य वा वञ्चनम् ॥
 हृदये सरसेन्द्रगोपसन्ध्या घनसिन्दूर सुवर्ण मञ्जम् ।
 यदनाहत (१) मितुशक्ति सन्तो रविसंख्यै रूपशोभितन्दलैः ॥
 क्रोधीशाखैर्भैरवैर्भानुसंख्यैर्हृत्पेतां मण्डितचण्डवीर्यैः ।
 तत् काकिन्याधिष्ठितं दिव्यशक्त्या देव्या हंसेनापि देवेन शश्वत ॥
 एतस्मिन् सततं निविष्टमनसः स्थाने विमाने स्थिताः,
 शुभ्यन्त्यदभूतरूपकान्तिकलिता दिव्यस्त्रियो योगिनः ।
 ज्ञानश्चाप्रतिमं चिकाल विषयं शोभः पुरस्य श्रुतिः,
 दूरादेव च दर्शनंचिरगतिः स्यादेयोगिनी मेसमम् ॥
 विशुद्धाख्यं कण्ठे कमलमथ धूम्रातिरुचिभि,
 र्युतं श्रीकण्ठादिस्वर परिगतैः षोडशदलैः ।

(१) अन्यत् सर्वत्र च पूर्णानन्दकृत षट्चक्रे तत्पञ्चाख्येनेव ज्ञेयम् । तथैव विपुल

इह स्थानेऽंशकिन्त्यतुलनिज शक्तिर्भगवती,
 स्थिता नित्यं देवी शरणगमनार्त्तिं प्रथमनी ।
 अभ्यास योगादिह सन्निविष्टः शान्तस्य शश्वत्तर पुङ्गवस्य,
 समर्थता स्यादनधीत शास्त्र सद्भावभावे वसुधातलेऽस्मिन् ॥
 स्थानेऽत्र संसक्तमना मनुष्य स्त्रिकालदर्शी विगताधिरोहः ।
 जित्वा जरामञ्चननीलकेशः क्षितौ चर जीवति वीत मृत्युः ॥
 इह स्थाने चित्तं सतत मवधायान्तपवनो,
 यदि क्रुद्धो योगी चलयति समस्तं त्रिभुवनम् ।
 न च ब्रह्माविष्णुर्न च हरिहरो नापि दुर्मणि—
 स्तदीयं सामर्थ्यं शमयितुमलं नापि गणेशः ।
 पाशा नाम भ्रूयुगमधेदलयुग्मो—
 पेतं पद्मं शारदचन्द्र मयूखाभम् ।
 हाकिनुक्ताऽत्रापि च देवी दलयुग्मे,
 वर्णावस्थौ बिन्दुयुतौ संस्मरणीयौ ।
 ध्यान योग निरतस्य जायते पूर्वजन्म कृतकर्मणां स्मृतिः । (१)
 चेत्त्र बिन्दुनिलये च (२) दूरतो दर्शनं श्रवणयोः समर्थता ॥
 इह सन्निहित स्रचित्तं वृत्तिः प्रतिमायाः प्रतिजल्पनं करोति ।
 गमनचमरः पुरेपरिषां पुनरुत्थापनमप्यथो मृतस्य ॥
 निरालम्बं मुद्रांनिजगुरुमुखेनैव विदिता,
 मिह स्थानेव ह्वा स्थिरनिहितधीः साधकवरः ।

(१) ध्यान योग प्रावीण्येन “संस्कार साक्षात्करणात् पूर्वजननज्ञानं” भवति, तथाच योग-
 दर्शन सूत्रम् “संस्कार साक्षात् करणात् पूर्वजाति ज्ञानम् । १।१८ ।

(२) बिन्दुलक्ष्मं शैवदर्शनतत् टीकातीक्ष्णम् ।

एव मेव शारदातिलके तद्वाखात्रानेचाक्षि ।

सदाभ्यासात् पश्यत्यमरनिलयान्त रखिला-
 मुडुश्रेणीं विष्णोरपिपद मुडूनामधिपतिम् ॥
 ब्रह्माणं सुरवृन्द-वन्दितपदद्वन्द्वम् मुकुन्दन्तथा ।
 शम्भून्देवनिकायनायकमपि प्रेताधिपस्वारिपम् ।
 अक्लावक्लिमपि प्रभुञ्च पवनं तार्क्ष्यञ्च यत्तेश्वरम्,
 गन्धर्वानपि किन्नरानपिगुरौ सिद्धान् प्रसिद्धानपि ॥
 रङ्गोत्पुङ्गतरङ्ग सन्ततजलां स्वर्णोक्ककलोलिनीम्,
 योगी पश्यति शश्वदञ्चितरुचिं तच्चापिहेमाचलम् ।
 उत्सुङ्ग पीवरपयोधरभारनम्बां, कम्बाङ्गमङ्गजमङ्गजमन्दजायाम् ॥
 उक्तासिचिक्त्रियुगलं चकितैनशाव, लोलैक्ष्णं विसरमप्सरसान्तथैव ॥
 यक्षाश्रावस पुङ्गवानपिमूनीन् नित्यांश्च भव्याकृतीन्,
 अन्तः कान्तिकलाकपाल कलितान् विद्याधरान् मातरः ।
 समुत्सुङ्गैः शृङ्गैः स्थगितगगणाभोग ककुभो-
 लसन्नानारत्नाकलित कटकान् भूधर वरान् ॥
 कुरङ्गैः सारङ्गैरपि च रमणोयाम्बनभुवम्,
 तथागुर्वीमुखीं सहित विविधक्षेत्र सहिताम् ।
 तरङ्गैरुत्सुङ्गैरहि मकर, मातङ्गनिकरैः ।
 करालानां भीमैरपि जलधरैर्भुधरवरैः,
 तथा पारावारान् नमगसरितोवारिभरितान् ॥
 सहस्रालिं पाक्षीमपिच सरसां सारसजुषाम् ॥
 चरन्मरालं सचकोरमालम्, करिकरानन्तरवारिनीलम् ।
 कलापिजालं सुधरानुकुलं प्रवासीकालं नव मेघजालम् ॥
 एतस्मिन् परमाद्भुताव्ययमहा, नन्दैक कन्देपरे
 स्थानेमानसमात्मनः स्थिरमतिः संयोजयन्मुद्रया ।

योगीतम्यतामुपैतिशनकै खेतोनिरालम्बया,
 पञ्चान्नैज महासुखलयवशा दाविर्भवन्नान्तरम् ॥
 लीनेचेतसि तत्र विश्वनिलये वज्जेरिवादी कथा,
 दृश्यन्ते तदनन्तरञ्च विलसज् ज्योत्स्नासपर्वमहः ।
 नित्यानन्द इति श्रियःपतिरिति श्रीवासुदेवः पुमान् ॥
 आत्मेतुप्रच्यत इत्यचिन्तामहिमा यो गीयते योगिभिः ।
 स्थानेऽस्मिन् परमेश एव भगवान् व्यक्तोभवत्यव्ययः ॥
 साक्षीराहुरिरान्तरा-न्तरगतः स्थानन्तदेतत् पदम् ।
 यत्रारोप्य समीरणं स कृतिनः प्राणप्रयानेनराः ।
 दिव्यन्तत् परमं पुराण पुरुषं वेदान्त वेद्यं कविम्,
 विश्वाद्यं प्रविशन्ति सतत महानन्दैकन्दं विभुम् ।
 सहस्रारपद्मं विसर्गादधस्तादधोवक्त्रमारक्त किञ्जरकपुञ्जम् । (१)
 कुरङ्गेनहीनस्त्रिशृङ्गस्तदन्तः स्फुरद्रत्नजाल सुधांशु समोस्ति ॥
 तदन्तर्गतं ब्रह्मरन्ध्रं सुसूक्ष्मं यदाधारभूतं सुषुम्नाख्यनाद्याः ।
 तदेतत् पदं दिव्यमत्यन्त गुह्यम् सुरैरप्यगम्यं सुगोप्यं प्रवक्ष्यात् ॥
 एतत् कैलास सन्नं परमकुलपदं विन्दुरुपी स्वरूपी,
 यत्रास्ते देवदेवो भवभय तिमिर-ध्वंसहंसोमहेशः ।
 भूतानामादि भूतो रसविसरसितांशुसन्ततश्चोत्तमाङ्गः
 सौधींधारां किमुच्चन् अभिमतफलदोयोगिनां योगगम्यः ॥

स्थानस्यास्य ज्ञानमात्रेण पुंसाम्,

संसारेऽस्मिन् सम्भवो नैवभूयः ।

भूतग्रामं सन्तताभ्यास योगात्,

कर्तुं हर्तुं स्याच्चशक्तिः समया ॥

(१) श्रीमत् कालीचरण कृत षट्चक्र व्याख्याने अन्यथाहत्तमसि सहस्रारपद्मस्येति ।

स्थानेऽपरेऽहंस निवास भूते
कैलासनाम्नौह निविष्टचेताः ।

योगीगत व्याधिरवकृताधि-

व्याधिसिरं जीवति मृत्यु-मुक्तः ॥

स्थानेऽस्मिन् क्षयवृद्धिभावरहिता नित्योदिताधोमुखी,
वालादित्यनिभा प्रभाशशभृतः सास्ते कलाषोडशी ।
वालाग्रस्य विखण्डितस्य शतधा भागेनैकेन या,
सूक्ष्मत्वादात्मदृशीति चान्तरङ्गसिद्धिप्रयूपधाराधरा ॥
एतस्याः परतःस्थिता भगवतो भूतादि दैवाधिपा,
निर्व्वाणस्य कलार्धचन्द्र कुटिला साषोडशान्तर्गता ।
वालार्कस्य सहस्रधा विदलितस्यैकेन भागेन या,
सूक्ष्मत्वात् सदृशो त्रिलोकजननी या द्वादशार्क प्रभा ॥
निर्व्वाणस्य कलापदोपरिगता निर्व्वाणशक्तिः परा,
कोट्यादित्यसमप्रभातिगहना वालाग्रभागस्य या ।
कोट्यंशेन समा समस्त जननी नित्योदिता निर्मला,
नित्यानन्दपदच्छलेन्दुविगलसारा निरालम्बना ॥
एतस्याः परतः परात्परतरं निर्व्वाणशक्तोः पदम्,
शैवं शाश्वतमप्रमेयममलं नित्योदितं निष्क्रियम् ।
तद्विष्णोः पदमितुशान्ति सुधियः केचित्पदं ब्रह्मणः,
केचिद्वसपदं निरञ्जनपदं केचिन्निरालम्बनम् ।
आरोप्यारोप्यशक्तिं कमलज निलयादात्मनासाकमेकम्,
स्थानेष्वान्नावसानेष्ववहितहृदयचिन्तयित्वा क्रमेण ।
नीत्वानादावसानां खगमकुलमहापद्म स्त्र (सप्ता) प्रान्तरत्नाम्,
ध्यायेच्चैतन्यरूपामभिमतफलसंप्राप्तये शक्तिमाद्याम् ॥

साक्षाद्वाचारसाभं गगनगतमहासद्म पद्मस्थहंसाम्,
पीतां दिव्यामृतौघं पुनरपि च विशेन्नध्यदेशं कुलस्य ।
चक्रे चक्रक्रमेणामृतरसविसरैस्तर्पयेद्देवतास्ताः,
हाकिन्याद्याः समस्ताः कमलजपदगां तर्पयेत्कुण्डलीन्ताम्” ॥

अथ षट् कर्माणि ।

४४ प्रदीपिकायाम्,—

“धौती वस्तिस्तथा नेती चाटकं नौलीकस्तथा ।

कपाल भाति चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥

कर्मषट्कमिदंगोप्यं षटशोधनकारकम् ।

विचित्रगुणसन्धायी पूज्यते योगिपुङ्गवैः ॥

अथ धौती ।

चतुरङ्गुल विस्तारं सूक्ष्मं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।

पुनः प्रत्याहरेदेतदभ्यासाद्धीति कर्मविद् ॥

कास-श्वास-प्लीहा कुष्ठं कफरोगाश्च विदूषिः ।

धौतीकर्म प्रभावेन प्रयान्तेऽव न संशयः ॥

अथ वस्ती ।

नाभिद्वजलेपायून्यस्त नाकोल्लासनः ।

आधाराकुञ्चनं कुर्यात् अभ्यासाद्वस्ति कर्मविद् ॥

गुल्मोदरंचापि वात प्लीहा पित्तकफोद्भवाः ।

वस्तिकर्म प्रभावेन वाध्यन्ते सकलामयाः ॥

धात्विन्द्रियान्तःकरण प्रसादम्,

दध्याच्चकान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।

अशेष दीषोपचयं निहन्त्यात्,

अभ्यस्यमानं जलवस्ति कर्म ॥

अथ नेती ।

“सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।
सुखान्निर्गमयेत् साहि नेतौसिद्धैर्निर्गद्यते ॥
कपालशोधिनीचैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।
यत्तूह्यं जात-रोगौघान् जरयत्याशुनेतीवित् ॥

अथ त्राटकम् ।

निरीक्षेत्रिश्चल दृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।
अश्वुप्रपातपर्यस्तमार्यस्तत्राटकं मतम् ॥
मोटनं नेत्ररोगानां तन्द्रादीनां कपाटकम् ।
एतच्च त्राटकं गोप्यं यथाहाटकं पेटकम् (१) ॥

अथ नीली ।

अमन्दावर्त्तवेगेन तुन्दं सव्यापसवयोः ।
नतांसो भ्रामये देषा नीलियोगोप्रचक्षते ॥
सन्दाग्नि सन्दीपन पाचकाग्नि,
सन्दायिकानन्दकरी तथैव ।
अशेष दोषामयशोषनीच,
हठक्रियामौलिरियं हि नीली ॥

अथ कपाल भाती ।

भस्त्रेव लोहकाराणां रेचपुरी समंभ्रमौ ।
कपालभाती विख्याता कफदोष विशोषिणी ।

अथ मुद्रा ।

पवनयोग संयुक्ते,—

महामुद्रा महावन्धो महावेधश्च खेचरी ।
‘शक्तिचालो’ ‘मूलवन्ध’ ‘उड्डीयाणं’ ततः परम्
‘जालन्धरा’भिधोवन्धो ‘विपरीत कृति’ स्तथेति ॥

घट प्रदीपिकायां,—

स शैलवन धात्रीणां यथाधारोहिनायकः ।
 सर्वेषां योग तन्त्राणां तथाधारोहि कुण्डली ॥
 “सुसागुरुप्रसादेन बोधिता सुखदा भवेत् ।
 तथा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च ॥
 प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजन् यथायतेः ।
 तथाचित्तं निरालम्बं तथाकालस्य वञ्चनम् ॥
 तस्मात् सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितु मीश्वरि ! ।
 ब्रह्मद्वारमुखेसुप्तां मुद्राभ्यास परोभवेत् ॥
 महामुद्रा महाबन्धो महावैघश्च खेचरी ।
 ‘उड्डीयानो’ ‘मूलबन्धः’ सच्चि ‘जालन्धरा’भिधः ॥
 करणीविपरीताख्या तथावैशक्तिचालनम् ।
 एतद्विमुद्रानवकं जरामरण-वर्जितम् ॥
 अनादिनाथेनोदितं अष्टैश्वर्य्यप्रदायकम् ।
 वल्लभं सर्वसिद्धीनां दुर्लभं मरुतामपि ॥
 गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम् ।
 कस्यचिन्नैववक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ।

अथ महामुद्रा स्कान्द—

शोधनं नाडीजालस्य घटनं चन्द्रसूर्ययोः ।
 रसानां शोषणं सम्यङ् महामुद्राभिधीयते ॥

ऐश्वरप्रोक्ते—

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि तन्त्रैःस्मिन् मम वल्लभाम् ।
 यां प्राप्य सिद्धकाः सिद्धिं कपिलाद्याः पुरागताः ॥

गुदं सवेग्नं संपीड्य पादमूलेन सादरम् ।
 गुरुपदेशतोयोनिं गुदमेद्रान्तरालगाम् ॥
 “सर्वं प्रसारितं पादं धृत्वा पाण्ड्युगेन तु ।
 नरहाराणि संयम्य चिवुकं हृदयोपरि ॥
 चित्तं चतुष्पथे दत्त्वा प्रालम्बेद् वायुधारणाम् ।
 ‘महामुद्रा’भवतीषा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥
 वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेनाभ्यसेत् पुनः ।
 प्राणायामं समं कृत्वा योगौ नियतमानसः ॥
 मुद्रामेनान्तु संप्राप्य गुरुवक्त्रात् सुनोपिताम् ।
 अनेन विधिनायोगी मन्दभाग्योऽपि सिद्ध्यति ॥
 सर्वासामेवनाङ्गीनां चासनं बिन्दुधारणम् ।
 जारणं तु कषायस्य पातकानां विनाशनम् ॥
 कुण्डलीतापनं वायोर्ब्रह्मरन्ध्र-प्रवेशनम् ।
 सर्वरोगोपशमनं जठराग्नि-विवर्द्धनम् ॥
 वपुषः कान्तिं कमला जरामृतुविनाशनम् ।
 शक्तितायैबलं सौख्यमिन्द्रिानाञ्चमारणम् ॥
 एतामुक्तानि सर्वानिमार्गारूढस्य योगिनः (१) ।
 मुद्राकामदुष्वाह्येषा साधकानां मयोदिता ॥
 गुप्ताचारेण कर्तव्या न देया यस्य कस्यचित् ।
 इयं खलु ‘महामुद्रा’ महासिद्धे! प्रशस्यते ॥
 महाक्लेशा यतो दोषा जैर्यन्ते मरणादयः ।
 ‘महामुद्रा’ च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमा इति ॥

(१) येन योगारूढस्य योगिनः स्तं प्राप्यते, तैवीकानितानि अपितुतानि सर्वानि
 योगारूढस्यार्थं ज्ञातव्यानि ।

उठप्रदीपिकायाम्—

“यथा दण्डाहतः सर्पीदण्डाकारः प्रजायते ।
 ऋज्वीभूता तथाशक्तिः कुण्डली सङ्गजाभवेत् ॥
 पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम् ।
 पादं प्रसारितं धृत्वा कराभ्यां पूरयेत् मुखम् ॥
 कण्ठे वन्धं समारोप्य धारयेद् वायु मूर्ध्नि तः ।
 तथाऽसौ मरणावस्थांहरते विपदाश्रयाम् ॥
 महिष्यमपथ्यं वा रसा सर्व्वेऽपि नीरसाः ।
 अपिमुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्य्यति ॥
 क्षत-कुष्ठ-मुदावर्त्त-गुल्मप्लीहा पुरोगमाः ।
 तस्यरोगाः क्षयंयान्ति महामुद्राच्च योऽभ्यसेत् ।

अथ महावन्धः ।

शेखर प्रोक्ते—

“योऽन्यां प्रसारितः पादो विन्यस्यतमुररुपरि ।
 गुदयोनी समाकुञ्च्य नीत्वाचापानमूर्ध्नि गम् ॥
 योजयित्वा समानेन कृत्वाश्वास मधोमुखम् ।
 वन्धयेद्दूर्ध्वगत्यर्थमपान प्राणयोः सुधीः ॥
 कथितोऽयं महावन्धः सिद्धिमार्गं प्रदायकः ।
 नाडीगलद्रसवहमूर्ध्नि नयति योगिनः ॥
 उभाभ्यां साधयेत् पद्भ्यामेकैकं सुप्रयत्नतः ।
 मतमत्र तु केषाञ्चित् कण्ठवन्धं विवर्जयेत् ॥
 राजदण्डद्वयं तत्र जिह्वयोः स्तम्भयेदिति ।
 भवेदभ्यासतीवायुः सुषुम्ना मध्यमंगतः ॥

अनेन वपुषःकान्तिं दृढवद्भोऽस्थि पञ्जरः ।
 सम्पूर्णं हृदयोयोगौ भवन्तेऽतन्नियोगिनः ॥
 वन्धेनानेन योगौन्द्रः साधयेत् सर्व्वमीप्सितम् ।
 अपानप्राणयोरैक्यं कृत्वा त्रिभुवनेषु वै” ॥

हठ प्रदोषिकायाम्—

पार्श्विं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
 वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥
 पूरयित्वा मुखे वायुं हृदये चिबुकं तथा ।
 निष्पीड्य योनिमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥
 रेचयेच्च शनैरेव महाबन्धोऽयं मुच्यते ।
 ‘अयं खलु महाबन्धो’ महासिद्धिप्रदायकः ॥
 कालपाश महाबन्ध विमोचन विचक्षणः ॥
 अयं तु सर्व्वनाडीनां ऊर्ध्वं गमन रोधकः ।
 विवेक्या सङ्गमं धत्ते (१) केदारं प्रापयेन्नरः ॥

अथ महावेधः—

“रूपलावण्य सम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।
 महामुद्रामहावेधौ निष्कलौ वेधवर्ज्जितौ ॥
 महाबन्धे स्थितोयोगी कृत्वा पूरकमेकधा ।
 वायूनां गतिमावृत्य निश्चितं कण्ठमुद्रया ॥
 समहस्तयुगो भूत्वा स्फिजौ सन्ताडयेच्छनैः ।
 पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फूरति मध्यगः ॥
 सोम सूर्याग्नि सन्धानं जायते चामृतायते ।
 मृतावस्था-समुत्पन्नं ततो मृत्युभयं कुतः ॥

(१) “इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुनानदी ।

उडापिङ्गलश्रीर्मायां सुषुम्ना च सरस्वती । “विवेकी सङ्गमी यत्र तीर्थराजं सञ्चरते” ।

महावेधोऽयं मभ्यासान् महासिद्धिं प्रदायकः ।
 बलीपलित वेधघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥
 एतत्त्रयं महागुप्तं जरा मृत्युं विनाशनम् ।
 वक्लिष्टद्विकरञ्चैव अणिमादि गुणं प्रदम् ॥
 अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ।
 पुण्यं सम्भारं सन्धायि पापौघाभिदूरं सदा ।
 समग्रं शिक्षावतामेव स्वल्पं प्रथमं साधने ॥

ईश्वर प्रोक्ते ।

महाबन्धस्थितो योगी कुक्षिमापूर्य्य वायुना ।
 स्फिजी संताडयेद् विद्वान् वेधोऽयं कीर्त्तिं तोमया ॥
 वेधेनानेन संविद्धः वायुना योगिपुङ्गवः ॥
 ग्रन्थीन् सुषुम्ना मार्गेण ब्रह्मरन्ध्रं भिनत्तसौ ॥
 यः करोति सदाभ्यासं महावेधं सुगोपितम् ।
 वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य जरामृत्युं विनाशिनी ॥
 चक्रमध्ये स्थिता देवाः कम्पन्ते वायुताडनात् ।
 कुण्डल्यपि महामाया कैलाशांसे विलीयते ॥
 तस्माद् योगी प्रयत्नेन करोति त्रितयं क्रमात् ॥
 “एतत्त्रयं प्रयत्नेन चतुर्व्वारं करोति यः ।
 षण्मासाभ्यन्तरे मृत्युञ्जयत्वेव न संशयः ॥
 एतत् त्रयस्य माहात्म्यं सिद्धो जानाति नेतरः ।
 यज्ज्ञात्वा सिद्धकाः सर्व्वे सिद्धग्राह्यां लेभिरे पराम् ॥
 गोपनीयं प्रयत्नेन साधनं सिद्धिमिच्छता ।
 अन्यथा नैव सिद्धिः सग्राह्यं मुद्राणामेष निर्णयः” ॥

अथ खेचरी ।

योग बीजे ।

“वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारं चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनाधार लक्षणम् ॥

चूठ प्रदीपिकायाम्—

“क्वेदनं चासनं दोष्टैर्जिह्वां संवर्द्धयेत्तावत्
यावदियं भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरी सिद्धिः” ।
कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परिवर्त्तयेत् ॥
सा भवेत् खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥
रसना मूर्द्धगां कृत्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति ।
विषयैर्मुच्यते योगी व्याधि मृत्युं जरादिभिः ॥
खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोद्धृतः ।
न तस्य चरते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गितस्य च ॥
चलितोपि।यदा बिन्दुः संप्राप्तश्च हुताशनम् ।
ब्रजतूर्णं हि तच्छक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया ॥
संपातन विधौ बिन्दुः पाण्डुरो लोहितस्तथा ।
पाण्डुरं शुक्रमान्ध्यातं लोहिताख्यं महारजः ॥
सिन्दूरं सन्निभं बीजं रविस्थाने स्थितं रजः ।
शशिस्थाने भवेद् बिन्दु स्तयोरक्यं सुदुर्लभम् ।
बिन्दुः शिवो रजः शक्तिर्बिन्दुरिन्दुरजोरविः ॥ (१)
“यातिबिन्दोः सहैकत्वं भवेद्दिव्यं वपुस्तदा ।
शुक्रसन्द्रेण संयुक्तो रजः सूर्येण संवृतम् ॥

(१) “सच्चिदानन्द विभवात् सकलात् परमेश्वरात् ।

आसीच्छक्तिमतीनादः नादाद्विन्दुः समुद्भवः ॥ आरदा तिलकः । १।१।५

अन्यत् शब्ददर्शने तद्दीकायाश्च ।

तयो; समरसंकलं यो जानाति स योगवित् ।

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जौवितम् ॥

तस्मात् चित्तं च शुक्रं च रक्षणाय प्रयत्नतः ।

... .. वियति शिखरे, मेरुमूले तदस्ति ।

तत्त्वं चैतत् प्रवदति सुधीः सम्मुखे निम्नगानाम् ।

चन्द्रात् सारः स्रवति सततं तेन मृत्युर्नराणाम् ॥

तद् बध्नीयात् स्वकरण मुद्रा नान्यथा कायसिद्धिः ।

इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्तीव दीपकः ॥

नित्यं सोमकक्षापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ।

रसनां वेश्येदूर्ध्वं पिबेत् तच्छ्रावितं जलम् ॥

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमर वारुणीम् ।

कुलीनं तमहं मन्ये नेतरान् कुल-घातकान् ॥

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत् प्रवेशी हि तालुनि ।

गोमांसं भक्षणं तत्तु-महापातक-नाशनम् ॥

जिह्वा प्रवेशे सम्भूत वह्निनोत्पादितः खलु ।

चन्द्रात् स्रवति यः सारः सा स्यादमरवारुणी ॥

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।

एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनीषिणी ॥

नासनं सिद्धिसदृशं न कुम्भः केवलोपमः ।

न खेचरी समा मुद्रा न नादः सदृशीलयः ॥

मूर्ध्निः षोडशपत्र पद्मगलितं प्राणादवासं हठात्,

उर्ध्वास्थोरसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयन् ।

तत् कङ्कोलकलाजलञ्च विमलं जिह्वाकुलं यः पिबेत् ।

निर्दीप स मृणाल कोमल तनुर्योगी धिरं जीवति ॥

“चुम्बन्ती यदि लम्बिकोष्ममनिशं जिह्वा रसस्यन्दिनी,
सच्चारा कटुकान्नदुग्ध सट्टशं मध्वाज्यतुल्यं यदा,
व्याधीनां हरणं जवान्त.करणं शास्त्रागमोच्चारणम्,
तस्य स्यादिहसिद्विरष्टगुणिता सिद्धाङ्गना कर्षणम्” ॥

स्कन्दपुराणे—

“कपाल कुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति ‘खेचरी’ ॥
चित्तं चरति खे यस्मात् जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निषेविता ॥
यावद् बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्नगच्छति ।
यावद् बिन्दुः स्थिरोदेहे तावत् कालभयं कुतः ॥
पीड्यते न स रोगेण न च लिप्येत कर्मणा ।
वाध्यते न सकालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥
रसनां तालुविवरे निधायोर्ध्वं मुखामृतम् ॥
पिवेन्निर्जरताङ्गच्छेत् षण्मासान्नात्र संशयः ।
ऊर्ध्वं जिह्वोस्थिरोभुत्वा सोमपानं करोति यः ॥
मासार्द्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगविद् ।
सम्पीड्य रसनाग्रेण राजदन्त विलं महत् ॥
ध्यात्वामृतमयीं देवीं षण्मासेन कविर्भवेत् ।
अमृतापूर्णं देहस्य योगिनोद्विति वत्सरान् ॥
ऊर्ध्वं प्रवर्त्तते रेतो ह्यणिमादिगुणोदयम् ।
नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ॥
तच्चकेनापिदष्टस्य विषण्डं न च मर्षति” ॥ इति ।

दत्तात्रेयः—

“अन्तःकपालं विवरे जिह्वां चावर्त्तय चापयेत् ।
भ्रूमधेऽहष्टिरपेक्षया मुद्रा भवति “खेचरी” (१) ॥
न रोगो मरणान्तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरोम्” ॥ इति ।

ईश्वर उवाच—

“लम्बिकोद्धं स्थिते गर्त्ते रसनां विपरीतगाम् ।
संयोजयेत् प्रयत्नेन सुधाकूपे विचक्षणः ॥
मुद्रैषा खेचरी प्रोक्ता भक्तानामनुरोधतः ।
निरन्तरं कृताभ्यासात् पीयूषममृत्यहम्पि वेत् ॥
तेन विग्रहं सिद्धिः स्यान्मृत्युमातङ्ग केशरी ।
मुद्रैषा खेचरी यस्या सुस्थिरा स्यादतन्विता ॥
शतब्रह्मगतेनापि क्षणार्धं मन्यते हि सः” ॥ इति ॥

अथ मूलबन्धः ।

“पादमूलेन संपीड्य गुदमार्गं सुयन्त्रितम् ।
बलादपानमाकृष्य क्रमादूर्द्ध्वं समभ्यसेत् ॥
कथितोऽयं मूलबन्धो जरामरण-नाशनः ।
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयोमूलं पूरौषयोः ॥
बन्धेनानेन सुतरां योनिमुद्रा प्रसिद्धाति ।
सिद्धायां योनिमुद्रायां किन्न सिद्धिर्भिभूतले ॥
बन्धस्यास्य प्रसादेन गगने विजितानिलः ।
पद्मासनस्थितो योगी भुवमुत्सृज्य वर्त्तते ॥

(१) इत्यन्तं खेचरीमुद्रा ज्ञानं सङ्कलनीयं तन्मन्त्रावर्णं तस्मिन् ।

यथा—“मनः स्थिरं यस्य विनावलम्बनं हृष्टिस्थिरं यस्य विनावलीकनम् ।

वायुः स्थिरो यस्य विना निरीधनं सा एव मुद्रा विचरन्ती खेचरी” ॥ इति च वेत् ।

सुगुप्ते निज्जने देशे बन्धमेनं समभ्यसेत् ।

संसार सागरं तर्तुं यदौच्छेद् योगि पुङ्गवः । इति ॥

हठ प्रदीपिकायाम्,—

“पाणि भागेन सम्पीड्य योनिं माकुञ्चयेद् गुदम् ।

अपानमूर्द्धं माकृष्य ‘मूलबन्धोऽयमुच्यते ॥

अधोगतमपानञ्च तदूर्द्धं कुरुते हठात् ।

आकुञ्चनेन तत्प्राहुः “मूलबन्ध” न्तु योगिनः” ।

योगवोजे,—

“गुदं पाणिना तु सम्पीड्य योनिं माकुञ्चयेद्दलात् ।

वारस्वारन्तथाचोर्द्धं समायाति समोरणः ॥

प्राणापानौ नादं विन्दु-मूलबन्धेन चैकताम् ।

गत्वा योगस्य संसिद्धिं गच्छती नात्र संशयः ॥

अपानचोर्द्धं गे जाते सम्प्राप्ते वङ्गिमण्डले ।

तथानलं शिखा दीर्घा वर्धते वायुनाहता ॥

ततो जातौ वङ्गपानौ प्राणमुक्तस्वरूपकौ ।

तेनात्यन्तं प्रदीप्तस्तुज्वलनोदहजस्तथा ॥

तेन कुण्डलिनी सुप्ता मततं सम्प्रबोध्यते ।

दण्डाहतभुजङ्गोव निश्चितं मृजुताम्बुजेत् ॥

विलम्बविष्टेव तथा ब्रह्मनाद्यान्तरं वर्जते !

तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिपुङ्गवैः” ॥ -

अथोड्डीयान् बन्धः ।

“वह्नीयेन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।

तस्मादुड्डीयानाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥

उड्डीयं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महास्वगः ।

उड्डीयाणन्तं देवस्यान्मूलबन्धोऽभिधीयते ॥

उदरे पश्चिमं भागं नाभेरुर्ध्वं समाचरेत् ।
 'उड्डीयानो' ह्यसौ बन्धो मृत्यु-मातङ्ग केशरी ॥
 उड्डीयानन्तु सहजं गुरुणा कथितं यथा ।
 अभ्यस्ते तु तदन्वस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥
 नाभेरुर्ध्वं मधोवापि तालङ्घ्य्यात् प्रयत्नतः ।
 पश्मासमभ्यसेन्मृत्युञ्जयतैव न संशयः ॥

इठ प्रदीपिकायाम्,—

“सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ।
 गुल्फदेश समीपे तु उदरन्तत् प्रपीडयेत् ॥
 पश्चिमं तालमुदरे कारयेच्चिवुकं हृदि ।
 शनैः शनैर्यथा प्राणस्तुन्दशुद्धिं निगच्छति ।
 सर्वेषामेव बन्धानां उत्तमोऽह्युड्डीयानकः ।
 उड्डीयानो बन्धेषु कण्ठदुःखविनाशनः ।
 नित्यं यः कुरुते योगी चतुर्वारं दिने दिने ।
 तेन नाभेर्विशुद्धिः स्यादेयं सिद्धो भवेन्मरुत् ॥
 पश्मासमभ्यसन् योगी मृत्युञ्जयति तत्त्ववित् ।
 तस्योदराग्निर्ज्वलति रसवृद्धिश्च जायते ॥
 अनेन सुतरां सिद्धिः विग्रहस्य प्रजायते ।
 रोगाणां संचयश्चापि योगिना भवति ध्रुवम् ॥
 गुरोर्लब्धा (१) प्रयत्नं न साधयेत्तु विचक्षणः ।
 निज्जने सुस्थिते (२) देशे बन्धम्परम दुर्लभम्” । इति ।

(१) यतः “सङ्गतविद्यागुरुवक्तव्यस्या” इति नागेशभट्टोक्तं : “इदन्तेनातपस्काय नाभक्ताय कदाचन । नचःशुश्रूषवे वाच्य” सित्यादि श्रीभगवद्गीतोक्तेषु अप्राप्येनेऽनधिकारिणश्च येष तत्र रहसा विद्या नैव वक्तव्या । अप्रयोजनमुद्देशं च विद्या रहस्यं हानिरधिकारिणामनिष्टञ्चस्यात् । एवञ्च योग मन्त्रविद्याऽनधिकार्युपदेश स्वयं पुस्तक दर्शनाभ्यासश्च मष्टदिनैः स्वास्थ्याहानिरवश्यमिति गुरुतोऽनुसन्ध्या । अतो मया यथायोग्यस्थानं टीपनी प्रदाने विरस्यते । एतदुक्तं मोक्षानन्दहठं लक्ष्मीधरीय व्याख्यानेऽवलोकनीयम् ।

अथ जालन्धरः ।

“बध्वा गलगिराजालं हृदये चिवुकव्यसेत् ।
 ‘बन्धोजालन्धरः’ प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः ॥
 नाभिस्थवक्त्रिर्जन्तूनां सङ्गस्य कमलच्युतम् ।
 पिबेत् पीयूषं रसवत् तदर्थं बन्धयेदिमम् ॥
 बन्धेनानेन पीयूषं स्वयं पिबति बुद्धिमान् ।
 अमरत्वञ्च सम्प्राप्य मोदते भुवनत्रये ॥
 ‘जालन्धरोबन्ध’ एष सिद्धानां सिद्धिदायकः ।
 अभ्यासः क्रियते नित्यं योगिना सिद्धिमिच्छता” ॥ इति ।

योगबीजे,—

“कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद्दृढमिच्छया ।
 ‘बन्धोजालन्धरा’ख्योऽयममृताव्ययकारकः” ॥ इति ।

हठ प्रदीपिकायाम्,—

“बध्नातीह गिराजालं मधोगामि नभोजलम् ।
 ततो जालन्धरः प्रोक्तः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥
 जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।
 न पीयूषं पतत्यग्रे न च वायुः प्रकुप्यति ॥
 मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम् ।
 बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं मन्त्राभिस्तु निषेवितम् ॥
 सर्व्वेषां हठतन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः” ।

अथ विपरीत करणी ।

हठयोगे,—

“नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्वरोदहनात्मकः ।
 अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमध्ये च चन्द्रः” ।

वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रो ग्रसतूर्द्ध्वमुखोरविः ।
 करणन्तच्च कर्त्तव्यं येन सा प्राप्यते सुधा ।
 विशुद्धे परमेचक्रे रुद्धा सोमकलामृतम् ।
 तन्मार्गेणामृतं याति वञ्चयित्वा मुखं रवेः ॥
 अमृतं कन्दरे कृत्वा नासान्तं शिखरे क्रमात् ।
 स्वयमुच्चालितो याति वञ्चयित्वा मुखं रवेः ॥
 वद्धं सोमकलाजलञ्च विमल कण्ठस्थलादूर्द्ध्वतो—
 नासान्तं शिखरेण याति गगनं द्वारं ततः सर्व्वतः ।
 ऊर्द्ध्वं स्योभुवि सन्निपत्य नितरामुत्तानपादः पिवेत्,
 एवं यः कुरुते जितेन्द्रियचयो नैवास्ति तस्य क्षयः” ॥

जठ प्रदीपिकायाम्,—

“यत् किञ्चिच्छ्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिच ।
 तत् सर्व्वं ग्रसते सूर्य्यस्तेन पिण्डं विनाशिच ॥
 तत्रास्थिकरणं दिव्यं सूर्य्यस्य मुखवञ्चनम् ।
 गुरुपदेशतोच्चेयं न तु शास्त्रार्थं कौटिभिः (१) ॥
 ऊर्द्ध्वनाभिरधस्तालु रुद्ध्वानुभानुरधः शशी ।
 करणौ विपरीताख्या सर्व्वव्याधि विनाशिनौ” ॥

दत्तात्रेयः—

“ऊर्द्ध्वानुभानुरधश्चन्द्रस्तद्वयथा शृणु साङ्गते ! ।
 अधःशिरश्चोर्द्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने ॥
 क्षणाच्च किञ्चिदधिकं मम्यसेच्च दिने दिने ।
 वसिष्ठं पलितञ्चैव षण्मासार्द्धेण दृश्यते ॥
 मासमात्रन्तु योनित्यं मभ्यसेत् सतु कालजित् ।
 नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्नि-विवर्द्धनम् ॥

आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साङ्गते भ्रुवम् ।

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दाहकरोति वै ॥

अथ शक्तिचालनम् ।

वैश्वर प्रोक्ते,—

“आधार कमले सुप्तां चालयेत् कुण्डलीन्द्वयम् ।

अपान वायुना कृष्य ब्रह्मादाकुक्ष्य बुद्धिमान् ॥

शक्तिचालनमेवं हि प्रत्यहं यः समभ्यसेत् ।

अग्निहृदि भवेत्तस्य रोगाणाञ्च विनाशनम् ॥

विहाय निद्रां भुजगी स्वयमूर्ध्वं भवेत् खलु ।

तस्मादभ्यसनं कार्यं योगिना सिद्धिमिच्छता ॥

यः करोति सदाभ्यासं शक्तिचालनमुत्तमम् ।

येन विग्रहसिद्धिः सगादणिमादिगुणप्रदा ॥

गुरुपदेशविधिना तस्य स्रुतुमभयङ्कृतः ।

सुहृत्तद्वयपर्यन्तं विधिना शक्तिचालनम् ॥

वज्रासनगतो नित्यं मासार्धेन समभ्यसेत् ।

वायुना ज्वलितो वह्निः कुण्डलीन्द्वये निशमः ॥

सन्तप्ता साम्निना डीच शक्तिस्त्रैलोक्यमोहिनी ।

विशते वज्रतुण्डेन सुषुम्ना वदनान्तरे ॥

वायुना वह्निना सार्धं ब्रह्मग्रन्थिं विभिक्ष्य सा ।

विष्णुग्रन्थिं ततो भित्वा रुद्रग्रन्थौ च तिष्ठति ॥

ततस्तु कुम्भकौर्गाढं पूरयित्वा पुनः पुनः ।

भिक्ष्यन्ते ग्रन्थयोर्वंशे ततः लौहशलाकयाः ॥

तथैव पृष्ठवंशे सगादग्रन्थिभेदस्तु वायुना ।

पिपीलिका यथा लग्ना कण्डूस्तत्र प्रवर्तते ॥

सुषुम्नायान्तथाभ्यासात् सततस्वायुना भवेत् ।

रुद्रग्रन्थिस्ततोभिच्चा ततोयाति शिवात्मकम् ॥ इति

हठयोगे,—

“उदघाटयेत् कपाटन्तु यथा कुञ्चिकया हठात् ।

कुण्डलिन्या तथा योगौ मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥

येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानन्निरामयम् ।

मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रमुखा परमेश्वरी ॥

कुन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिर्बद्धा मोक्षाय योगिनाम् ।

बन्धनाय च मूढानां यस्ताम्वेत्ति स योगवित् ॥

अश्लोधिशैलद्वीपानामाधारः शेषकुण्डली ।

अशेषयोगतन्त्राणामाधारः कुण्डली तथा ॥

कुण्डलाङ्गी कुण्डलिनी भुजगी शक्तिरीश्वरी ।

कुटिलारुन्धतौ देवी शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥

कुण्डलो कुटिलाकारा सर्पवत् परिकीर्त्तिता ।

सा शक्तिश्चालिता येन समुक्तोनात्र संशयः ॥

गङ्गा यमुनयोर्मध्ये बालरुण्डान्तपस्विनीम् ।

बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमम्पदम् ॥

पुच्छं प्रगृह्य भुजङ्गी सुप्तमुदोधयेदभि ।

निद्रां विहाय सा ऋज्वौ ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥

“परिस्थिता चैव फणावतौ सा,

प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ।

प्रसूर्य सौर्या परिधानमुक्ता,

प्रगृह्य निर्याति विचालिता सा ॥

वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम् ।
 सूर्यादनन्तरं भस्त्रा कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥
 भानोराकुञ्चनं कुर्यात् कुण्डलीञ्चालयेत्ततः ।
 मृत्युवक्त्रगतसर्पापि तस्य मृत्युभयङ्कृतः ? ॥
 नासा दक्षिणमार्गवाहि पवनो घ्राणिन दीर्घो कृतः,
 चन्द्राभः परिपूरिता मृततनोः प्राग्घण्टिकायास्ततः ।
 भिन्दन् काल विशालवक्त्रं वशगान् भ्रूरभ्युनाडोगणान्,
 तत्कायङ्कुरते पुनर्नवतरं ओर्णद्रुमस्कन्दवत् ॥
 कुण्डलीञ्चालयित्वा तु कुर्याद् भस्त्राभिशेषतः ।
 एवमभ्यासतो नित्यं यमिनः शङ्कते यमः ॥
 तदाभ्यसेत् सूर्यभेदमुज्जयोच्चापि शीतलाम् ।
 एवमभ्यास युक्तस्य यमस्तु यमिनः कुतः ? ॥
 मुह्यतेद्वय पर्यन्तं निर्भरं चालनाद्वै ।
 ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिमांशिनः ॥
 मण्डलादृश्यते सिद्धिः कुण्डलाभ्यास योगिनः ।
 द्विसप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम् ॥
 कुतः प्रक्षालनोपायः कुण्डलाभ्यासतो विना ।
 अत्र शक्तिचालने पद्मासनमेव द्रष्टव्यम्,
 न वज्रासनमनुभवविरोधात् ।

तथाच ग्रन्थान्तरे,—

“कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बद्धाच पद्मासनम्,
 गाढं वक्षसि संनिधाय चिवुकं ध्यानञ्च तच्चेतसि ।
 वारं वारमपान मूर्ध्निमनिलं प्रोत्सारयेत् पूरितम्,
 प्राणं मुञ्चति बोधमेति नियतं शक्तिः प्रबोधोदयात्” ॥

इति मुद्रा नव प्रोक्ता आदिनाथेन शम्भुना ।
एकैकं तामु यमिनां महामिद्वि-प्रदायिनौ ॥

दत्तात्रयः—

“अभ्यासभेदतोभेदः फलन्तु सममेव हि” ।

अभ्यासक्रमस्योक्तः पवनयोगसंग्रहे. —

“महामुद्रां समभ्यस्य महाबन्धं ततः परम् ।

महाविधं च नियतं प्रकुर्याच्छक्तिं चालनम् ॥

आसनं सुदृढं बध्वा मूलबन्धं विधाय च ।

उड्डायानं तथा बन्धं ततो जालमूराभिधम् ॥”

अभ्यसेदिति सम्बन्धः । हठ प्रदापिकायाम्,—

“मूलस्थानं समाकृत्य उड्डायानन्तु कारयेत् ।

इडां च पिङ्गलां बध्वा वाहयेत् पश्चिमे पथि ॥

अनेनैव विधानेन सेवयेत् पवनालयम् ।

ततो न जायते मृत्युर्जरारागादिकं तथा” ॥ इति

योगबीज —

“चतुर्णामपि भेदानां कुम्भके समुपस्थिते ।

बन्धत्रयमिदं कार्यं बध्यमाणं मया स्फुटम् ॥

‘पूरकान्तेति कर्त्तव्यो बन्धो जालमूराभिधः ।

कुम्भकान्ते रचकादी कर्त्तव्यस्तूड्डायानिकः ॥

अधस्त्वाकुञ्चनेनाशु कण्ठसङ्कोचनेन च ।

मध्या पश्चिमतानेन स्यात् प्राणीब्रह्मणाङ्गः ॥

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधीनयेत् ।

योगी जरा विमुक्तः सन् वयसा षोडशो भवेत्” ॥

उड्डीयानस्य साहजिकत्वात् कुम्भकदशायां कर्त्तव्यः । अत्र केचिद् यद्यपि कपिलादिसिद्धानामेव महामुद्रादयः सम्प्रताः न याज्ञवल्क्यादीनां मुनीनां तथापि साधारण्येन बोद्धव्या इत्याहुः । तत्तु तद् ग्रन्थार्थावबोध विधुरतया । तथाहि नादोत्पत्ति प्रकरणे “अपानमूर्ध्वमाकृष्य प्रणवेन समाहितः” इत्यत्र मूलबन्धः कण्ठतः एवोक्तः, तदुक्त्याच तत् सम्बन्धिनावुड्डीयान जालम्भरावपि प्राप्तौ । एक समय विच्छेदेन त्रयाणामनुष्ठानस्य पूर्व्वे दर्शितत्वात् । किञ्च—

“जिह्वायां वायुमानोय जिह्वामूले निरोधयेत् ।

यः पिवेदमृतं विद्वान् सकलं भद्रमश्नुते ॥”

इत्यत्र खेचरीं विनानुपपत्तेः स्पष्टत्वात् । तस्मात् सन्ति याज्ञवल्क्यादीनामपि मुद्रा अभिप्रेताः । प्रतिपादनन्तु ग्रन्थान्तरं प्रसिद्धत्वाद् विशेषेण न कृतमत्रेत्यवधारयम् । इदानीं पूर्व्वोक्तं वाह्याभ्यन्तरसाधन सम्पन्नस्याधार मुद्रा चक्रादि ज्ञानवतो मुमुक्षोश्चित्तशुद्धिद्वारा मोक्षसाधनीभूत तत्त्वज्ञानोपयोगीनि योगाङ्गानि निरूप्यन्ते । तथाच पातञ्जले — “योगाङ्गानुष्ठानादविशुद्धिचये ज्ञानदोषि राविवेकख्याते”-रशुद्धिचये चित्तसत्त्वस्य प्रकाशावरणं क्लेशाख्याया अशुद्धेर्नाशे सति या भवति ज्ञानदोषिः सात्विक परिणामी विवेकख्यातेर्हेतुरित्यर्थः । योगाङ्गोद्देशं परं च सूत्रम् “यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि” इति (१) याज्ञवल्क्याः—

“वक्ष्याम्यङ्गानि ते सम्यग् यथापूर्व्वं मया श्रुतम् ।

समाहितमना गार्गि ऋषिभिः सह संश्रुणु ॥

यमश्च नियमश्चैव आसनं च तथैव च ।

प्राणायामस्तथा गार्गि ! प्रत्याहारश्च धारणा ॥

(१) योगदर्शनम् नाम्नं सूत्रम् । अस्मा वाङ्मासु भावागर्गण्येय भोजराजीय नार्गणीय मणि पभाकारीयामु तत्त्वं वर्णितमस्ति ।

ध्यानं समाधि रेतानि योगाङ्गानि वरानने ।।
 यमश्च नियमश्चैव दशधा सम्प्रकीर्तितः ॥
 आसनानुत्तमान्यष्टौ त्रयन्तेषुत्तमोत्तमम् ।
 प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तः प्रत्याहारश्च पञ्चधा ॥
 धारणा पञ्चधा प्रोक्ता ध्यानं षोढा प्रकीर्तितम् ।
 एवं तेषुत्तमं प्रोक्तं समाधिस्त्वेक रूपतः ॥
 बहुधा केचिदिच्छन्ति विस्तरेण पृथक् शृणु ।
 अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ॥
 क्षमा धृतिमिताहारः शौचश्चेति यमा दश (१) ।
 कर्मणा मनसा वाचा सर्व्वभूतेषु सर्व्वदा ॥
 अक्ते शजननं प्रोक्तं अहिंसा सैव योगिभिः ।
 सत्यंभूतहितं प्रोक्तं यत्पदार्थाभिभाषणम् ॥
 कर्मणा मनसा वाचा परद्रवेषु निस्पृहा ।
 अस्तेयमिति तत्प्रोक्तं मृषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥
 कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्व्वदा ।
 सर्व्वत्र सैद्युनत्यागो ब्रह्मचर्य्यं प्रचक्षते ॥
 ब्रह्मचर्य्याश्रमाणां हि यतानां नैष्ठिकस्य च ।
 ब्रह्मचर्य्यमिदं प्रोक्तं तथैवारण्यवासिनाम् ॥
 असावृती स्वदारिषु सङ्गतिर्या विधानतः ।
 ब्रह्मचर्य्या तु सर्व्वोक्ता गृहस्थाश्रम वासिनाम् ॥
 राज्ञश्चैव गृहस्थस्य ब्रह्मचर्य्यं प्रकीर्तितम् ।
 शूश्रूषाच्च गुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्य्यमुदाहृतम् ॥
 दया च सर्व्वभूतेषु सर्व्वत्रानुग्रहः स्मृतः ।
 विहितेषु तदन्येषु मनोवाक् कायकर्मभिः ॥

प्रवृत्तीवा निवृत्तीवा एकरूपत्वमार्जवम् ।
 प्रिया प्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरौरिणाम् ॥
 क्षमा सेवेति विद्वद्भिः गदिता वेदवादिभिः ।
 अथहानी च बन्धूनां वियोगेष्वपि सम्पदि ॥
 तथाः प्राप्ती च सर्वत्र चित्तस्य स्थापनं धृतिः ।
 अष्टौ आसा मुनेः प्रोक्ताः षोडशारण्य वासिनाम् ॥
 द्वाविंशन् गृहस्थस्य यथष्टं ब्रह्मचारिणाम् ।
 एषामयं मिताहारो ह्यन्येषामल्प भोजनम् ॥
 शौचञ्च द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरन्तथा ।
 मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनः शुद्धिस्तथान्तरम् ॥
 मनशुद्धिश्च विज्ञेया धर्मेणाध्यात्म-विद्यया ।
 अध्यात्म विद्या धर्मेश्च पित्राचार्येण वानघ ! ॥
 तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वर पूजनम् ।
 सिद्धान्त श्रवणञ्चैव क्रीर्मतिश्च जपोव्रतम् ॥
 एते तु नियमाः प्रोक्ता स्तांश्च सर्वान् पृथक् शृणु ।
 विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ॥
 शरीर शोषणं प्राचु स्तापस्तापस उत्तमम् ।
 इदन्तु योगाभ्यासात् प्रागव द्रष्टव्यम् ॥
 अभ्यासकाले कायक्लेशोपवासादीनां निषेधात् ।
 भगवद्गीतोक्तं मीनादिलक्षणं युज्यते ॥

तथाहि—

“देवद्विज गुरुप्राज्ञ पूजनं शौचमार्जवम्” ।

याज्ञवल्करः—

“यद्दृष्ट्वा लाभतो नित्यमलं पंसी भवदिति ।

मतिन्तामृषयः प्राचुः सन्तोषं सुखं लक्षणम्” ।

धर्माधर्मेषु विश्वासा यस्तदास्ति स्वमुच्यते ।
 न्यायार्जितं धनं चान्न मन्यद्वा यत् प्रदीयते ॥
 अग्निभ्यः श्रद्धया युक्तं दानमेतदुदाहृतम् ।
 यत् प्रसन्न स्वभावेन विष्णुं वा रुद्रमेव वा ॥
 यथाशक्त्य (१) च न भक्त्या ह्येतदीश्वर-पूजनम् ।
 रागादपेतं हृदयं रागदुष्टानृतादिना ।
 हिंसया रहितं काय एतदीश्वर-पूजनम् ।
 सिद्धान्त श्रवणं प्रोक्तं वेदान्त श्रवणं बुधैः ॥
 द्विजवत् क्षत्रियस्यापि सिद्धान्त श्रवणं बुधैः ॥
 विशाच्च केषिदिच्छन्ति शालवृक्षवतां सताम् ।
 शूद्राणां क्षत्रियाणाञ्च स्वधर्मस्य तपस्विनाम् ।
 सिद्धान्त श्रवणं प्रोक्तं वेदान्त श्रवणं बुधैः ॥
 वेद लौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यदुभवेत् ।
 तस्मिन् भवति या लज्जा क्तास्तु सैवेति कीर्तिता ।
 विहितेषु च सर्वेषु सिद्धा या सा मतिर्भवेत् ॥
 गुरुणाचोपदिष्टोऽपि वेदवाह्य विवर्जितः (१) ।
 विधिनाक्तं न मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥
 अधीत्य वेदं सूत्रं वा पुराणं सतिहासकम् (२) ।
 यदेष्वध्ययनन्तश्च सदाभ्यासो जपः स्मृतः ॥
 यति विषये दत्तात्रयो विशेषमाह,—(३)

(१) "या वेदवाक्ताः स्मृतयः याश्च काश्च कुदृष्टयः" महर्षिः सन्तः ।

(२) वेदाः ऋक्-साम-यजुःराधर्व्येणखाख्यत्वात् ।

सूत्रं—वेदान्त-सिद्धा-न्याय-वेदोपेक योग मौसासा सवाणि । पुराणं ब्राह्मणष्टादश

काशीकानि ।

(३) सतिहासकं—भारत रामायणीयपुराणादेति ।

अन्यन् सज्जं यतिधर्मं प्रकारं, जीव भूतिविदेकं, वेदान्तकल्पतरु-परिमलादिषु
 जिज्ञास्यतीत्यर्थं ।

“अस्तेयं ब्रह्मचर्यञ्च त्यागो लोभस्तथवच ।
 व्रतानि पञ्च भिक्षुणा महिंसा परमाणि वै ॥
 अक्रोधोगुरुश्रूषा शौचमाहार लाघवम् ।
 नित्यं स्वाध्याय इति ते नियमाः पञ्च कौर्त्तिताः ॥”

पातञ्जलेऽपि—

“अहिंसा सत्यमस्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः”

शौच सन्तोष तपः स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमाः” । इति

गरुड पुराणेतु —

आनृशंस्यमनालस्यं वैराग्यं चार्ज्वं परम् ।

अचापल्यं धृतिः सत्यं ज्ञानञ्चैव यमं विदुः ॥

आनृशंस्यं घातकत्वाभावः ।

“शौचमाहार-नियमः निर्ममत्वं असङ्कता ।

शमः क्षमा दमः सृष्टिरित्यष्टौ नियमाः स्मृताः” ॥

अथासनम् ।

तत्र पतञ्जलिः—

“स्थिरं सुखमासनं” (१) आस्यतेऽनेन त्यासनं पद्मादि । तद्
 यदा निष्कम्पं सुखमनुभवेजनीयञ्च भवति तदा योगाङ्गतां भजते ।
 तदा तस्यैव सुखापत्त्यर्थं सूत्रम् । “प्रयत्न शैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्यां
 मिति” । (२) तत्रान्वेति भावः प्रत्ययान्तपाठ इति भोजदेवः (३) ।
 प्रयत्न शैथिल्यानन्त समापत्तिभ्यां च स्थिरं सुखं च भवतीति सम्बन्धः ।
 यदासनं बध्नाति तदा प्रयत्नशैथिल्येऽप्यक्तेश इव निष्पद्यते, यदा
 वाकाशगत अनन्ते चेतसः समापत्तिः क्रियते । अवधानेन
 तादात्म्यमापद्यते तदा देहाङ्गाभावाच्चासनं दुःखजनकं भवति ।

(१) योग दर्शनम्—१।४६ सूत्रम् ।

(२) “ २।४७ ” ।

(३) श्रीमद्भोज-राजकृत राजमार्गखे योगसूत्रव्याख्यानभूते ।

पश्चिंश्चासनजये सति समाध्यन्तरायभूताः न प्रभवन्त्यङ्गमेजयत्वा-
दयः । “अनन्त समापत्तिभ्यामिति भाव प्रत्ययरहितः सूत्रपाठ इति
भाष्य सम्प्रदायः । अत्र अनन्ते नागनायके स्थिरतरेक्षणेऽसहस्र विधृत
विश्वम्भरा मण्डले समापन्नं चित्तमामनं निर्व्वर्त्तयतीति व्याख्यान-
मिति वाचस्पतिमिश्राः (४) ।

आसन सामान्य लक्षणं तु करचरण संस्थान विशेष आसनमिति ।
विशेष लक्षणं तु धर्मपुत्रिकायाम्,—

“स्थातव्यौ भूतले पादा वासनस्थेन योगिना ।

दक्षिणं वामभागे तु वामपादन्तु दक्षिणे ॥

अन्योऽन्याभिमुखं कृत्वा मृगशीर्षकरः स्वयम् ।

योग संसिद्धि हेतोस्तु ‘मृगस्वस्तिक’ भुज्यते ॥

तलपादेन वामेन जानुना दक्षिणेन च ।

स्थित्वा हस्त पुटं कार्यं ‘मर्द्धचन्द्रासनं’ विदुः ॥

भुवि स्थित्वा तु जानुभ्यां तावन्मात्रेण योगिना ।

हृदि हस्त पुटं कार्यं ज्ञेय ‘मञ्जुनिका’सनम् ॥

“सुखं प्रसारितौ पादौ सुस्निष्टौ भूमि संस्थितौ ।

उपविश्यार्द्धकायन्तु ‘दण्डासन’मिति स्मृतम् ॥

“आसनस्थेन पादौ द्वौ न्यस्यतौ भूतले समौ ।

जानुद्वये हस्ततलं कृत्वा ‘पीठासनं’ भवेत् ॥ इति”

मतङ्गः—

“पर्यङ्क योग पट्टेन बध्नीयात् पृष्ठ योगतः ।

आकुञ्च्य जानुनी सम्यक् पादं कृत्वा तु दक्षिणम् ॥

बाह्यतो वामजङ्घायां वामं सव्यादधोवह्निः ।

किञ्चिद्विनिर्गतं कृत्वा संतिष्ठेन्नास्य वै कटिम् ॥

‘पर्यङ्क’मिति विख्यात मासनं योगसिद्धिदम् ॥”

(४) श्रीमदभाष्यतिमिश्रकृता व्यासभाष्यव्याख्यानभूतातत्त्व वेशारदी ।

आग्नेयपुराणे,—

“पादौ द्वौ द्विगुणौ कृत्य तिर्य्यगूर्ध्वं यथाक्रमम् ।
 न्यसेत् पाणौ यथा पट्टस्थित श्लिष्टाङ्गुलि नखैः ॥
 ‘योगपट्टासनं’ ह्येतत् सर्व्वेषामपि पूजितम् इति ।”
 चन्द्रार्द्धं लेशतः शृणु । तद् वत् पादद्वयं कृत्वा
 सुतलान्योन्य संस्थितम्, चन्द्रार्द्धमेव कथित मिति ।
 तद्वत् पट्टासनवद् द्विगुण पादद्वयं कृत्वेत्यर्थः ।
 “तद्वत् पादद्वयं कुर्यात् तन्मुखं तु प्रणामितम् ।
 पृष्ठतोऽप्युपधानस्थं संप्रसार्य्य करद्वयम् ।
 ‘प्रसारितासनं’ त्वेतत् कथितं योग सिद्धिदम् ॥
 गुदं नियम्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ।
 ‘कूर्मासनं’ भवेदेत दिति योगविदो विदुः ॥”

कूर्मपुराणे—

एकं पाद मथैकस्मिन् विन्यस्योरुणि संस्थितम् ।
 ‘आसीतार्द्धासनं’ मिदं योगसाधन मुत्तमम् ॥

याज्ञवल्क्य—

“जानुनोरन्तरं सम्यक् कृत्वा पादतले उभे ।
 ऋजुकायः समासीनः ‘स्वस्तिकं’ तत् प्रचक्षते ॥”
 सौबण्यामात्मनः पार्श्वे गुल्फानिःक्षिप्य पादयोः ।
 सव्ये दक्षिण गुल्फन्तु पृष्ट पार्श्वे निवेशयेत् ॥
 दक्षिणेऽपि तथासव्यं ‘गोमुखं’ गोमुखं यथा ।
 एकं पादमथैकस्मिन् विन्यस्योरुणि संस्थितः ।
 इतरस्मिं स्तथाचोरुं ‘वीरासनं’ मुदाहृतम् ॥
 गुल्फौ च वृषणस्याधः सौबण्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
 दक्षिणं सव्य गुल्फेन दक्षिणेन तथेतरम् ॥

हस्ती जान् परिस्थाप्य स्वाङ्गुलीः संप्रसार्य च ।
 व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ।
 'सिंहासनं' भवेदेतत् पूजितं योगोभिः सदा ॥
 गुल्फोच हृषणस्याधः सोबण्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
 पार्श्वपादोच पाणोभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलः ॥
 'भद्रासनं' भवेदेतत् सर्व्वव्याधि विषापहम् ।
 संपोद्य सीवनीं सूक्ष्मां गुल्फेनैव तु मव्यतः ॥
 समं दक्षिण गुल्फेन 'मुक्तासनं' मितौरितम् ॥
 अवष्टभ्य धरां सम्यक् तलाभ्यां करयोद्देश्योः ।
 हस्तयोः कूपरेचापि स्थापयेन्नाभि पार्श्वयोः ॥
 समुन्नत शिरःपादौ दण्डवद् व्योम्नि संस्थितः ।
 'मयूरासनं' मेतद् वै सर्व्वपाप प्रणाशनम् ।
 सर्व्वचोभ्यन्तरा रोगा विनश्यन्ति विषानि च ॥”

हठ प्रदीपिकायाम्—

“वशिष्ठादैरस्य मुनिभिर्मेतस्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ।
 अङ्गोक्तान्यासनानि वक्ष्यन्ते कानिचिन्मया ॥
 हठस्य प्रथमांगत्वा दासनं पूर्व्वमुच्यते ।
 तत् कुर्यादासनस्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥
 “पद्मानं तु संयोज्य जानूव्योरन्तरे करौ ।
 निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं 'कुक्कुटासनम्' ॥
 कुक्कुटासन-बन्धस्थो दोभ्यां सम्वध्य कन्धरम् ।
 भवेत् कूर्मं वदुत्तान मेत 'दुत्तानकूर्मकम्' ॥
 पादाङ्गुष्ठौ च पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।
 धनुराकर्षणं कृत्वा 'धनुरासनं' मीरितम् ॥

वामोत्तमूलार्पित दक्षपादम्,
 जाल्वोर्बहिर्बेष्टित दक्षदोष्णा ।
 प्रगृह्य तिष्ठेत् परिवर्त्तिताङ्गः,
 श्रोमस्यनाथोदित मासनं स्यात् ॥
 मत्स्येन्द्रपोठं जठरं प्रवृद्धिः,
 प्रचण्डरुद्धमण्डल खण्डनास्त्रम् ।
 अभ्यासतः कुण्डलिनी प्रबोधम्,
 दण्डस्थिरत्वं प्रकरोति पुंसाम् ॥
 प्रसार्य पादौ भुवि दण्डवत्स्थितौ,
 द्वाभ्यां च पाद द्वितयं गृहीत्वा ।
 जान् परि न्यस्त ललाटदेशोऽ-
 भासेदिदं 'पश्चिमतान'-माहुः ॥''

इति पश्चिमतान पद्मासनाग्रं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ।
 'उदयं जठरानलस्य कुर्यात् उदरे कार्श्यमरोगिताञ्च पुंसाम्' ।
 धरामवष्टभ्य पुनः कराभ्यां तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ॥
 तदासनेदं भवदुल्लितः खे, 'मयूरमेतत्' प्रवदन्ति सन्तः ।

हरति सकल रोगानाशु गुल्मोदरादीन्,
 अभिभवति च दोषानासनं 'श्रीमयूरम्' ।
 बहुकदशनभुक्तं भस्मकुर्यादशेषम्,
 ल्वलयति जठराग्निं जारयत्कालकूटम् ॥''

"उत्तानशववद्भूमौ 'शवासन'मिदं स्मृतम् ।

शवासनं शान्तिहरं चित्तविश्रान्ति साधनम् ॥

"भूमौ समस्तकं स्थाप्य हस्तयोः कूर्परे तथा ।

पादौ खे दण्डवत् कुर्यात् 'नरकासन' मीरितम् ॥

स्कन्द पुराणे—

“आसनानीह तावन्ति यावन्त्यो जीव योनयः ।

सिद्धं चैव तथा पद्मं तेषु द्वे चिप्रसिद्धिदे ॥

गोरक्षः—

“चतुरशोति चैत्राणामेकैकं समुदाहृतम् ।

एतेषामखिलान् भेदान् विजानाति महेश्वरः ॥

ततः शिवेन पीठानां षोडशोन्नतं कृतम् ।

आसनेभ्यः समस्तेभ्यः द्वयमेतदुदाहृतम् ॥

एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् ।”

इह प्रदीपिकायाम्—

“चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि वै ।

तेभ्यश्चतुष्क मादाय सारभूतं त्रयौम्यहं ॥

सिद्धं पद्मं तथा भद्रं सिंहं चेति चतुष्टयम् ।

अष्टं तत्रापि वै पद्मं तिष्ठेत् सिद्धासनं तदा ॥

भद्रं सिद्धासने पूर्वमुक्ते । याज्ञवल्करः—

दक्षिणेतरे गुल्फेन सीवनीं षोडशेत् शिराम् ।

अधस्ताद् दण्डयोः सूक्ष्मां सव्यापरि च दक्षिणम् ॥

जङ्घयोरन्तरं गार्गं निष्क्रुद्रं बन्धयेद्दृढम् ।

समग्रौ च शिरस्कन्धः समपृष्ठः समोदरः ।

नेत्राभ्यां दक्षिणं गुल्फं लोकयद्गुपरि स्थितम् ।

एतत् सिद्धासनं नाम शीघ्रं सिद्धि विधायकम् ॥

सव्येन गुल्फेन गुदं निषीद्य,

सवेरतरेणैव निरुध्य मन्थिम् ।

सवेर करे न्यस्त करेतरस्मिन्,

शिखां समालोकय पावकस्य ॥

“आयुर्विघातकृत् प्राणो निरुद्धस्त्वासनेन वै ।

यस्मिन् गार्गि ! तदापानान् कुलं वङ्क्ते शनैः शनैः ॥”

पवनयोग संग्रहे—

“योनिस्थानक मङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत्,

मेढ्रे पादमथैक मेक हृदयः कृत्वा समं विग्रहम् ॥

स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यद् भ्रुवोरन्तरम्,

त्वेतत् मोक्ष कपाटभेदन करं ‘सिद्धासनम्’ प्रोच्यते ॥”

तत्रैव—

‘मेढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ।

गुल्फान्तरं तु विन्यस्य ‘सिद्धासन’ मिदं भवेत् ॥

एतत् सिद्धासनं प्राहुः प्रज्ञासनमथोर्विदुः ।

गुप्तासनं वदन्त्येके प्राहुर्वैष्णासनं परे ॥

केचिन् ‘मुक्तासनं’ प्राहुरिदमासनं सुतमम् ॥”

हठ प्रदीपिकायाम्—

‘नियमेषु मिताहारी यथाऽहिंसा यमेष्विव ।

मुखं सर्वामनेष्वेवं ‘सिद्धासन’ मिदं विदुः ॥ (१)

चतुरशीति पीठेषु सिद्धासनं समभ्यस्यत् ।

द्विसप्तति सहस्रेषु सुषुम्नामिव नाडीषु ॥

आत्मध्यायी मिताहारी यावद्वादश वत्सरम् ।

सदा सिद्धासनाभ्यासाद् योगोनिष्पत्तिमाप्नुयात् ॥

अमदैर्बहुभिः पीठैः किं स्यात् सिद्धासनं सति ।

प्राणानिले सावधाने वद्धे केवलं कुम्भके ।

उद्यद् यतेर्निरायासात् स्वप्नेऽप्यसनी यथा ॥

“आसनानि समसानि यावन्जीवजन्तवः ।

एवं सिद्धासनं प्राक्तं द्वितीयं कसदासनम् ॥” शास्त्रादिकम् ।

अथैकस्मिन् एव दृढ बद्धः सिद्धासनं सदा ।

वदन्नय मनायासात् स्वयमेवोपजायते ॥

अथ षड्भासनम् । याज्ञवल्करः—

“अङ्गुष्ठौ च निबध्नीयाद्वस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु ।

ऊर्वोरुपरि विप्रेन्द्र ! कृत्वा पादतले उभे ॥

‘षड्भासनं’ भवेदेतत् सर्वेषामपि पूजितम् ।

मतङ्गः—

भूपृष्ठे तु समे रमेऽ विनिवेश्य समाधिना ।

दक्षिणे ऽङ्गं वामपादं वामोरुपरि संस्थितम् ॥

दक्षिणं तु समाकृष्य तज्जङ्घे तु परस्परम् ।

एतद्वि ‘कमलं’ नाम विधेरासनं सुत्तमम् ॥

इठ योगी—

“वामोरुपरि दक्षिणञ्च चरणं संस्थाप्य वामं तथा,

दक्षोरुपरि पश्चिमं विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।

अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिवुकं नासाग्रं मालीकयेत्,

एतद्व्याधि विचार-नाशनकरं ‘षड्भासनं’ प्रोच्यते ॥”

दत्तात्रेयः—

“उत्तानौ चरणौ कृत्वा उरु संस्थौ प्रयत्नतः ।

उरुमध्ये तथोत्तानौ पाणौ कृत्वा ततोदृशी ॥

नासाग्रं विन्यसे द्वाज्जन्दन्तं मूलं तु जिह्वया ।

उभाभ्यां चिवुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥

यथाशक्त्या समाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।

इदं ‘षड्भासनं’ प्रोक्तं सर्वव्याधि विनाशनम् ।

दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥

यथाशक्त्यैव पश्चात्तु रेचयेत् पवनं शनैः ॥

षड्भासन-स्थितोयोगी माङ्गीर्हारिषु पूरयन् ॥

मारुतं धारयेद् यस्तु स सुक्तो नात्र संशयः ।
 एव मासन बन्धेषु योगीन्द्रो विजित श्रमः ।
 अभ्यसेन्नाडी-शुद्धिं च मुद्रया पवन क्रियाम्” ॥ इति ।
 इति श्रीपरमहंसपरिव्राजकाचार्यश्रीमद्रामचन्द्रसदानन्दसरस्वतीशिष्य-
 शिवानन्दसरस्वती-विरचितयोगचिन्तामणौ द्वितीयः परिच्छेदः ।

यथोक्त देशे यथोक्त लक्ष्मणविशिष्टे मटे शुभकाले स्नानकूल
 शुभ तारा चन्द्रवनमुहूर्त्ते योगयुक्तायां तिथौ विनायकं शिवं शिवां
 विष्णुं चैत्रपालं च गुरुन् मणिष्यान् योगीन्द्रांश्च यथाशक्ति संपूज्य
 कुशाजिनधोऽङ्गशुणितवस्त्रयुक्तामने शमादिगुणसम्पन्नः प्राङ्मुखो
 वीपविश्य शिवादिवान् योगिनोगुरुन् प्रणम्य गुरुशस्त्रोक्तमार्गेण
 प्राणायामस्यात्यन्तरङ्गं प्रथमं नाडीशोधनं कुर्यात् ।

श्रीमद्भगवद् गीतायाम् (१) ।

“शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।

नातुराच्छितं नातिनौचं चैलाजिन कुशोत्तरम्” ॥ इति

राजयोगे—

“विविक्ते विजने देशे पवित्रेऽति मनोहरं ।

समासने सुखासीनः पश्चात् किञ्चित् ममाश्रितः ॥

मुमुक्षुस्थित सर्वाङ्गः सुस्थिरात्मा सुनिर्मलः ।

शुतोच (२)

“विविक्तदेशे च सुखामनस्यः,

शुचिः समग्रीव-शिरः शरीरः ।

अन्तर्ग्रामस्थः सकलेन्द्रियाणि,

निरुध्य भक्त्या स्वगुरुं प्रणम्य”

(१) गीता ६।११ श्लोकः ।

(२) वैद्यकीयनिघण्टु १।४ श्लोकः ।

कूर्मपुराणं शिववाक्यम्—

“नमस्तुत्याथ योगीन्द्रान् सशिष्यांश्च विनायकम् ।

गुरुं चैवाथ मां योगी युञ्जीत सुसमाहितः ॥”

याज्ञवल्करः—

“कृतविद्योजितक्रोधः सत्यधर्म परायणः ।

गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृ परायणः ॥

स्वाश्रमस्थः सदाचारो विद्वद्भिश्च सुशिक्षितः ।

विनायकं सुसंपूज्य फलमूलोदकादिभिः ॥

इष्टदेवं गुरुं नत्वा तत आरुह्य चासनम् ।

ज्ञात्वैवं नाडीसंस्थानं वायूनां स्थानमेव च ॥

विधिनोक्तेन मार्गेण नाडीसंशोधनं कुरु ॥”

वशिष्ठ योगे,

“विधुक्तकर्मसंयुक्तः सर्वकामविवर्जितः ।

यमादिगुण सम्पन्नः सर्व सङ्ग-विवर्जित ॥

तपोवनं ततो गत्वा फलमूलोदकान्वितम् ।

तत्ररमेष्टुचौ देशे नद्यां वा काननेऽपि वा ।

सुशोभनं मठं कृत्वा सर्वैरक्षा समन्वितम् ॥

त्रिकालस्नान संयुक्तः शुचिभूत्वा समाहितः ।

मन्त्रन्यस्ततनुर्धरः सितभस्मधरः सदा ॥

मृदासनोपरि कुशान् समास्तीर्याथवाजिनम् ।

विनायकं सुसंपूज्य फलमूलोदकादिभिः ।

इष्टदेवं गुरुं नत्वा तत आरुह्य चासनम् ॥

प्राङ्मुखोदङ्मुखोवा स्याज्जितासनगतः स्वयम् ।

समग्रोवशिरस्कायः संवृत्तास्यः सुनिश्चलः ॥

नासाग्रदृक् समासीनः सव्ये न्यस्येतरं करम् ।

नासाग्रे शशभृद् विम्बं ज्योत्स्नायानवितानितम् ॥

सप्तमस्य तु वर्गस्य चतुर्थं बिन्दु संयुक्तम् ।
 त्रिष्वध्वस्य मातृकाया नैत्राभ्यां मनसा सह ॥
 इडया पूरयेद् वायुं वाह्यं द्वादश मातृकम् ।
 ततोऽग्निं पृथक्वदध्यायेत् स्फुरज्ज्वालावलीयुतम् ॥
 रेफं च बिन्दुसंयुक्तं मग्निमण्डलं संस्थितम् ।
 ध्यायन् विरचयेत् पञ्चान् मन्दं पिङ्गलया पुनः ॥
 ततः पिङ्गलया पूर्य प्राणं दक्षिणतः सुधीः ।
 तदिदं रचयेद्दामान् इडया तु शनैः शनैः ॥
 त्रिचतुर्वेत्परंवापि त्रिचतुर्मास मेववा ।
 पट्कृत्व आचरेदेवं त्रिषुकालेषु यत्नतः ॥
 नाड्योश्चि मवाप्नोति पृथक् चिह्नोपलक्षिताम् ॥
 शरीरलघुता दोषज्जठराग्नि-विवर्द्धनम् ॥
 नादाभिव्यक्तिरित्येतत् चिह्नं तत् सिद्धिसूचकम् ।
 यावदेतानि संपश्येत् तावदेवं समाचरेत् ॥”

“विधुक्तकर्मा संयुक्त” इति यथायोग्यं वर्णाश्रम विहित कर्मात्
 छानयुक्तः “यमादा”त्यादिशब्देन नियमासनयोगहणम्, तथा
 यमनियमासनादीनां योग्यास्ते तत्सिद्धिचिह्नवत्तास्तस्यातिशया वै-
 त्यागादि स्वज्जगुप्सादि हन्तानभिघातादयः । तैः संयुक्त आया-
 तपोवनं ततो गत्वादिर्नायनाड्योश्चो देश नियमविधिर्वाक्यस्य कर्म-
 परत्वात् । अतोऽयं पाणायामादि योगाङ्गपञ्चाङ्गतया प्राप्तान्
 योगदेशानां एकदेशस्यानुवादः । ‘कुशन् समास्तोऽथवाजि-
 मित्यन्नाथवेति शब्देन विकल्पपरः । किन्तु अनुक्तं समुच्चयार्थो-
 यानामनकार्थात् ।

तथाचायमर्थः,—

सुदुकुशोपरिचर्मा वस्त्रमपि दत्वेत्यर्थः ।

तथाच भगवद्गीतायाम्,—

“नातुच्छ्रितं नातिनोच चैलाजिनकुशोत्तर” मिति कुशोत्तर-
मित्यत्र ‘पाठक्रमात् अर्थक्रमावधीयानिति’ न्यायात् पाठक्रमा
विपरीतक्रम इति शङ्कराचार्यप्रणयप्रविधानात् कुशापार व्य व्रस्य
वा चर्म तदुपरि कोमलवस्त्रमिति व्याख्येयम् । चैलाजिनयोः
कुशोत्तरेऽधस्तादुपस्थान् आसने तच्चैलाजिन कुशोत्तरमिति
व्याख्यायां तु न क्वापि अनुपपत्तिः ।

योगसारे,—

कुशचैलाजिनास्तोर्ण्य इति ।

नारदीय पुराणे,—

“कुशैश्चमृदुभिश्च त्रे पवित्रेणाय चर्मणा ।

तत्रोपविष्टः सततं योगाङ्गान् समभ्यसेत् ॥ इति ।

यान्नवल्काः—

मृदासनोपरि कुशान्-समास्तं र्यं ततोऽजिनमिति ।

अन्ये तु,—

अथवेति शब्दः कुशाजिनयोर्विकल्पापर इत्याहुः ।

तदयुक्तं । सर्वलोकगुरोर्भगवद्वासुदेवस्य वाक्यार्थानुसारिण्येवान्य-
वाक्यायस्योचितत्वात् ।

किञ्च वशिष्ठगीतायां वस्त्रस्यानुक्तत्वात् कुशाजिनयोर्विकल्पाशये
केवलकुशनिर्मिते केवलाजिन निर्मिते वासने योगाभ्यासासम्भवस्यानु-
भव-सिद्धत्वात् ।

ननु “आसनन्तूल सम्पूर्णं सितवस्त्रावगुण्ठितम् ।

कृष्णाजिनोत्तरीयञ्च विन्यस्तं मृदुकर्मणि ॥

श्वगस्ता गीतासु,

“धैर्यसम्पन्नः सततं वस्त्रञ्चाजिनमेववा ॥

नातुच्छ्रितं नानि नीचमिति” दत्तात्रेयवाक्ये

कुशराहित्यस्यापि दर्शनादुक्त एव विकल्प इति चेत् । न तत्रापि मर्कशास्त्राधिकरण न्यायेन चिह्नत्वश्रुतौ भूतद्वयोपसंहारवद्वा कुशोपसंहारस्यावश्यकत्वात् । तथाच “स्थिरसुखमासन”मित्यपि युक्तं भवति । अत्र तूल सम्पूर्णं सितवस्त्रावगुण्ठित मासनं यतिव्यतिरिक्त विषयं ज्ञेयम् । तस्य धर्मशास्त्रे तूलसितवस्त्रयोर्निषेधात् । तथाहि—

“व्याख्या शिष्ये दिवास्त्राणे मठ-पुस्तक-संग्रहम् ।

तूलं तूलपटीचैव यतोनां पतनाय षट्” ॥

एतेन यत्रासनादीनि षडङ्गान्येवोक्तानि, तत्रापि यमनियमयोरुपसंहारोदर्शितः । तयोः सकलव्रत साधारणत्वात् केषुचिदेष ग्रन्थेषु न विशेषेण प्रतिपादनमित्यवधेयम् । अयञ्चासनविधिर्नाडीशुद्धिमात्र परः, किन्तु साङ्गयोगाभ्यासार्थेऽपि द्रष्टव्यः । “अतो पविश्य योगान् समभ्यसे” दितिनारदीयवचनात् । नासाग्रं यशभृद्विम्बमिति अमृतं स्रवतीति द्रष्टव्यम् ।

सप्तमस्य श, ष, सङ्ख्यादि वर्गस्य चतुर्थं हरति बोजम्, पूरयेद्वायुमिति अमृत मिश्रितमिति द्रष्टव्यम् । एतेन नाडीशुद्धिसाधनं पूरकोदर्शितः । अत्र केचित्ततोऽग्नि मित्यादिनापिङ्गलया पुनरित्यस्तेन रेचकोदर्शितः । पूर्व्वत्रदित्यनेन नासाग्रद्वयस्यापि परामर्शः । तथाच चन्द्रावग्निध्यान सहितौ पूरकरेचकावेवात्र नाडीशुद्धि साधनत्वेनोपादिष्टौ न तु कुशकोऽपि । अतएव

“आपूर्य्यरेचयेत् पश्चादुवर्त्तना कृत्वावर्त्तनः” इति ।

योगसारे—

“सोकारेण द्वितीयेन मध्यगनापशोभितम् ।

तिपञ्च वारान् वा पूर्य्य मरुतं चन्द्रवर्त्तना ॥

ततो विरेचयेत्साक्षात् केशयो जातयेदधः” इति ।

नकुलोश योग परायणे च,—

नाडोशुद्धि साधनत्वेन पूरक रेचक मातृ स्तुत मित्याहुः ।
तत्र तथासति पूरकानन्तर्यस्य ततोऽग्निमिति ततः शब्देनैव लाभात्
पश्चात् पिङ्गलया पुन रित्यत्र पश्चात् पदं पुनरुक्तं स्यात् । ध्यायन्
विरेचयेदितिलिङ्गेव ध्यान-विशिष्ट रेचन विधिना ध्यायेदिति
विधि श्रवणमत्यन्त मनर्थकं स्यात् । तस्मादेवं व्याख्येयम् ।
सर्वपद प्रधानभूत विधि प्रत्ययस्यान्यथानेतु मशक्यं त्यात्,
ध्यायेदिति लिङ्गाङ्गानं सविषया भावना विधीयते । तत्र
ध्यानं न चित्तसन्ततिमात्रं किन्तुकुम्भकसहितं पूर्वोत्तर ग्रन्थैक-
वाक्यता वलात् । तथाहि न पूरके इदं ध्यानं सम्भवति पूरये-
दित्यनेनः पूरक समाप्त रक्ता सर्वेषा माख्यातानां समाप्तः शब्दार्थ
इति न्यायात् ॥ तथाऽततोऽग्निं ध्यायेदिति अनेन पूरक समाप्त-
नन्तर मेव ध्यानं विहितम् । नापि रेचक इदं सम्भवति ध्यायेत्
पश्चात् विरेचयेदिति पूर्वव्यायेन ध्यान समाप्तनन्तर मेव रेचक
विधानात् । तस्मादरेचकात् पूर्वः । पूरकाच्चानन्तरमिति पूर्वोत्तर
परामर्श वाक्यप्रमाणवत्तेन ध्यायेदित्यनेन कुम्भकाख्य निरोधसहित
ध्यानमेव फल साधनं विधीयते । इत्येव विशिष्टवाक्यार्थः । अतः
कुम्भक रहितयो रिव रेचकपूरकयोर्नाडोशुद्धि सामर्थ्यमस्तीत्युक्ति-
युक्तम् । कालिकापुराणे नाडोशुद्धि प्रकरणे—

“सौम्ये नाकर्षयेद्वायुं नाभादुत्कथधारयेत् ।

विधार्य शक्तो भूय आग्नेयं किञ्चिदुच्छ्रंसत् ॥

एवं संशोषयेत्वायुं पादाङ्गुष्ठादिषु स्थितम् ।

सदा सर्वगताद् वायोर्नाडो शोधन मिष्यते ॥

इति । तत्रान्येषां विवक्षितेषु नाडोशुद्धि प्रकरणे स्पष्ट मथ
कुम्भकसहित ध्यान सेनात् विधीयते इत्युक्तम् । तच्चैवं व्याख्यासि

रेचकाङ्गभूत-देवतादि ध्यानाङ्गाभस्ततोऽग्निमित्यादेस्तु पूर्ववद्
 ध्यायेदित्यनेन जनिताहुयस्य गिराकाङ्गत्वादिति वाच्यम् । ध्यायन्
 विरेचयेदिति साक्षाङ्गप्रदालुनेन अग्नेः सुषुम्नधिष्ठातृत्वस्य
 पिङ्गलायाश्च सूर्य्य दैवतत्वस्य सर्वयोगशास्त्रेषु प्रसिद्धत्वात् सूर्य्यपद
 मत्राध्याहरणीयम् । ततश्चाङ्गरूपं लाङ्घितं सूर्य्यं ध्यायन् विरेचये-
 दिति वाक्यायः सम्प्रयति । अतएव सूर्य्यस्याग्निरूपध्यानं विवक्ष्यैव
 वर्त्मणाह्वयवर्त्मण" इति नाङ्गा लेशता 'जातवेदस' इति योगसार-
 नकुलीश योगपरायणयोः (१) सूर्य्यएवाग्निपदस्य प्रयुक्तत्वात् ॥
 तथाच, अमृतसिद्धौ

‘योदे वङ्गिः सर्वे सूर्य्यो यः सूर्य्यः स हुताशनः ।

एतावेजकरी दृष्टौ सूक्तं मेदेन मेदिनौ” ॥

“एवं च मन्दं पिङ्गलाया पुनः पदमपि सफलं, पुनर्ध्यायन् इत्येव मन्त्रय
 मामञ्जस्यात् । अन्यपूर्व्वरेचकानन्तर्य्यस्यानुक्तत्वात् पुन रेचयेदिति
 पुनः शब्दानन्वयः स्यात् इदमत्रालोचनीयम्, ‘नासा शशभृद्भिस्त्र्यं
 मित्यत्र नासाश्रपदं भ्रूमध्यं लक्षयति । भ्रूमध्यस्य चन्द्राधिष्ठानत्वेन
 सर्वयोगशास्त्रेषु प्रसिद्धत्वादतस्तद्वायानस्य तत्रैवोचितत्वात् । पूर्व्वं
 वज्रायेदित्यत्र द्वादशमात्रा परिमितं कालव्यैव परामर्शः नत्वन्यस्य ।
 देहमध्य इति त्वध्याहरणीयम् । कुम्भके तत्रैव वायोधारणात् । ततः
 श्वायमर्थः ‘अवत् पीयूषधारौषं वीजयुतं चन्द्रमण्डलं भ्रूमध्ये
 नेत्राभ्यामालोक्यामृतमिञ्चितं वायुं द्वादशमात्रिकं पूरयेत् । ततो
 देहमध्ये वीजयुतं स्फुरज्ज्वालावलीकलितं त्रिकोणमग्निमण्डलं ध्यायन्
 द्वादश मात्रकं वायुं सुषुम्नायां धारयेत् । ततो हृदि नाभी वा

(१) नकुलीशयोगपरायणः, जैमिनिशास्त्रादिमतेषु, योगसारे, चिकित्सान भिन्नं
 योगदर्शन-सारे, अन्यपण्थे “योगसारे च ।”

वज्ररूपं सूर्यं ध्यायन् वादश सातृकं वायुं पिङ्गलाया विरेचयेदिति ।
पुनर्ध्यानादिपूर्वकं पिङ्गलायाः पूर्यहृदि निरुद्धोद्दिष्टा विरेचयेत् ।

योगभास्करे—

“द्विष्टा पूरयेद्वायुं धारयेत्तु सुषुम्नया ।

रेचयेत् पिङ्गलानाद्या प्राणायामक्रमं स्मृतः” ॥

एवञ्च यावन्नाडीशुद्धिमूचकानि चिह्नानि भवन्ति तावत् प्रातर्मध्याह्न
सन्ध्याकाले षट्कृत्व आचरेत् । ततः शुद्धनाडीगणीयोगो प्राणायामे
समर्थः स्यात् । तदेतत् उक्तम् ।

“यावदेतानि संपश्येत् तावदेवं समाचरेत्” इति—

स्कन्दपुराणे—

“शुद्धिमेति यदा सर्व्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।

तदैव जायते योगो क्षमः प्राण निवन्धने ॥

दृढासनो यथाशक्ति प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।

रेचयेदथ सूर्य्येण वामायामोऽय मुच्यते ॥

श्वत् पौषधारायै ध्यायन्सुन्दरमसन्त्विति ।

वामायामेन योगोन्द्रः सुखमाप्नोति तत्क्षणात् ॥

रविणा प्राणमाकृष्य पूरयेद्दोदरीं दरोम् ।

कुम्भयित्वा शनैः पश्चात् योगो चन्द्रेण रेचयेत् ।

ज्वलज्ज्वलन पुञ्जाभं शोलयन्पुष्पागुहृदि ॥

अनेन याम्यायामेन योगोन्द्रः सुखभाग्भवेत् ।

इत्थं मासत्रयाभ्यासात् उभयायाम सेवनात् ॥

शुद्धनाडीगणीयोगो सिद्धः प्राणोऽभिधीयते ।

यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ॥

नादाभिव्यक्तिरारोग्यं भवेन्नाडी विशोधनात्” ।

इष्ट यागि—“प्राणञ्च दिङ्मया पिबन्निर्गमितो भूयोऽन्यथा रेचयेत्
 प्रोत्वा पिङ्गलया समारणमयी वहुता त्यजेद्दामया ।
 सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना विभ्वद्वयं ध्यायताम्,
 शुद्धानाडौगणा भवन्ति र्गमिनां मासत्रयादूङ्गतः ॥
 यदानाडो-विशुद्धिः स्यात्तदाचिन्ता निराकृता ।
 कायस्थकृगता कान्ति स्तदाजायेत निश्चितम् ॥
 प्रातर्मेध्यन्दिनसायमर्द्धरात्रे च कुम्भकान् ।
 शनैरंशान्तिपर्यन्तं चतुर्व्वारं समभ्यसेत् ॥
 कनौयसि भवेत् स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे ।
 उत्तिष्ठत्य त्तमेप्राण-रोधेपद्मासनस्थिते ॥
 जलेन श्रमजालेन गात्रमर्द्दनमाचरेत् ।
 लघुता दृढताचापि तेनगात्रस्यजायते” ॥

शास्त्रान्तरे,— (१)

“प्राणायामान्नरः षष्ठिं कुर्यादेव महर्मुखे ।
 चत्वारिंशच्च मध्याह्ने सन्ध्यायां विंशतिर्भवेत् ॥
 अर्द्धरात्रे विंशतिः स्यादेव प्राणविनिग्रहः” । इति ॥

दत्तात्रेयः—

“अस्मिन् पौठे समास्तौर्था ह्यासनविस्तरङ्गकम् ।
 अत्रोपविश्य मेधावो पद्मासन समन्वितः ॥
 ऋजुकायः प्राञ्जलिश्च प्रणमेदिष्टदेवताम् ।
 ततादक्षिणहस्तस्य ह्यङ्गुष्ठे नैव पिङ्गलाम् (१) ।
 निरुध्य पूरयेद्वायुमिङ्मयातुशनैः शनैः ॥

(१) प्राणायामकाल परिमाणादिकं योगवार्तिके योगदर्शन भाष्यव्याख्यानभूते तत्र
 वैशारद्या मन्त्रशास्त्रे चानुसन्धेयमन्यत् ।

(१) देहमध्यं यं षट्चक्रसंस्थाने वामे इडा, दक्षिणे पिङ्गला, मध्ये सुषुम्णा, एतान्
 नाडीनां संस्थानं यावार्थं षट्चक्रं तद्दीकार्या कालौचरणकृतायामवगन्तव्यम् ।

यथाशक्ता निरोधेन ततः कुर्याच्च कुम्भकम् ।
 ततस्तज्जेत् पिङ्गल्या शनैरेव न वेगतः ॥
 पुनः पिङ्गल्यापूर्य्य पूरयेद्दरं शनैः ।
 धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदिदयाशनैः ॥
 ययात्यजेत्तयापूर्य्यधारयेदनिरोधतः ।
 एवं प्रातः प्रकुर्वीत तथा विंशतिकुम्भकान् ॥
 कुम्भकं सहितं नाम सर्व्वनिग्रह-वर्जितम् ।
 एवं मध्याह्न समये कुर्याद्विंशति कुम्भकान् ।
 कुर्याद्विचक पूराभ्यां सहितं प्रतिवासरम् ॥
 सहितोर्चपूराभ्यां तस्मात्सहित कुम्भकः ।
 कुर्यादिवं चतुर्व्वार मनालस्यो दिनेदिने ॥
 एवं मासत्रयंकुर्यान्नाडीशुद्धिस्ततो भवेत् ।
 यदानाडी विशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि योगिनः ॥
 जायन्तेतानि देहैवै तन्मे निगदतः शृणु ।
 शरीरं लघुतादौसिर्जठराग्निविवर्धनम् ।
 कृशत्वञ्च शरीरस्य तदा जायेतनिश्चितम् ॥ इति ।

योगभास्करे,—

“नासिकारम्भ युग्मेन सूत्रमाकृष्यघर्षणम् ।
 जीराधिक-सिताभक्ष्य उत्क्लेदश्च जलान्नयोः ॥
 नाडी शुद्धौमुनि-प्रोक्ता उपाया एवमादयः ।
 यथोक्त-भोजनंवायोर्बन्धश्चैवेतिममतिः” ॥

याज्ञवल्करः,—(१)

“न प्राणिननापानेन वेगैर्वायुं-समुत्सृजेत् ।
 येन शक्तून् करस्थांश्च श्वासयोगिनं चालयेत् ॥

(१) सर्वमेतद् सामगसम्प्राभाष्यं गण विष्णुना, ब्राह्मणसर्व्वस्ये इत्यादिभिरन्य
 शीकृतमस्ति ।

शनंनोमापुटवायुमुत्सृज्यतु वंगतः ।

नकम्पयेच्छरीरन्तु स योगो प्रशंस्यते ॥ इति ।

स्कन्दपुराणे,—

“अथ बाह्यामने यस्मिन् सुखमस्योपजायते ।

स्वस्तिकादी तदध्यस्य योगंयुञ्जीत योगवित् ॥

ऊरुस्थानान चरणः सर्वे न्यस्योत्तरं करम् ।

उत्तान किञ्चिदुन्नाम्य वक्त विष्टभ्यचोरसा ॥

निमोलिताक्षः सत्वस्थो दन्तेर्दन्तानमंसस्पृशन् ।

तालुस्थाचल-जिह्वश्च सम्बृत्ताम्यः सुनिश्चलः ॥

सन्नियममिन्द्रियग्रामं नातिनीचोच्छ्रितामनः ।

मध्यमञ्चोत्तमञ्चाथ प्राणायाम मुपक्रमेत्

त्रयानामपिलघुमध्यमोत्तमानां प्राणायामाणां लक्षणं मथ्यते ।

“क्रमेण संव्यमानोऽसौ नयते यतचेच्छति ।

प्राणायामेण युक्तेन सर्व्वव्याधिचयो भवेत् ॥

अयुक्ताभ्यास योगेन सर्व्वव्याधिसमुद्भवः ।

ह्रिकाश्लासश्वाकाशश्च शरः कर्णाक्षि-वेदनाः ॥

भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य व्यतिक्रमात् ।

युक्तं युक्तं त्यजेद् वायुं युक्तंयुक्तञ्च पूरयेत् ॥

युक्तंयुक्तञ्च वध्नीयादित्यं सिद्धयति योगवित् ।

हठान्निरुद्धः प्राणोऽयं रोमकूपेषु निःसरेत् ॥

देहं विदारयत्यपः कुष्ठादि जनयत्यपि ।

ततः प्रत्यायितव्योऽसौ क्रमेणारण्यहस्तवत् ॥

वन्यगजोगजारिर्वा क्रमेण मृदुतामियात् ।

करोनिशास्तदृष्ट्यावै न तच्च परिगृह्येत् ॥

तथा प्राणोद्वाहस्थोयं योगिनाक्रमयोगतः ।
 गृह्यतेः सेव्यमानस्तु विश्वम् उपगच्छति ॥
 यावद्देहस्थितः प्राणो जीवितं तावदुच्यते ।
 निगते तत्र मरणं ततः प्राणं निरोधयेत् ॥
 यावद् वदो मरुद्देहे यावद् वृत्ता निराश्रयम् ।
 यावद् दृष्टिर्भुवामध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥
 कालसाध्यमतावद्वाप्राणायाम परः सदा ।
 योगिनः सिद्धिमाप्नुवाः समग्रक् प्राण-नियन्त्रणात्” ॥

वासिष्ठे राम उवाच—

“ब्रह्मन्नति चिरकालं कथं जीवन्ति योगिनः ।
 एतन्मं संशयच्छिन्धि सर्व्वब्रह्मविदांवर ! ॥

श्रीवशिष्ठ उवाच—

“प्राणानां स्पन्दनात् स्पन्दस्तच्छान्तौ तेऽदधन्ममम् । (१)
 यतः स्थिताधारणायान्तन्न नश्यन्ति योगिनः ॥
 भवाद्याभ्यन्तरस्पन्दश्चित्तजीवातजोऽथवा ।
 न यस्य विद्यते तस्य दूरस्थौ विकृतिक्षयो ॥
 स वाद्याभ्यन्तरं शान्तं स्पन्दे पवन-चेतसोः ।
 धातवः संस्थितिं देहे न त्यजन्ति कदाचन ॥
 असम्यक् संस्थिते भूपे यथावर्णाश्रमः क्रमः” ॥ इति

मार्कण्डेय पुराणे,—

शृणुष्व न महीपाल ! प्राणायामस्य लक्षणम् ।
 युञ्जतश्च सदायोगं यादृग् विहितमासनम् ॥

(१) स्पन्दः प्रवृत्तिर्गतिः । संकेतविशेषः । तस्यैवोक्तं स्पन्दरिकायां, आश्रितौ विकृते, विकसारेव । अतः च स्पन्दशब्देन प्राणायामो बोधायनस्य सदा विधीयते । स च प्राणायामः कालेऽनुभवनीयः ।

पद्ममर्द्धासनं वाऽपि तथा स्वस्तिकं मासनम् ।
 आस्थाय योगं युञ्जीत कृत्वा च प्रणवं हृदि ॥
 समः समासनो भूत्वा संहृत्य चरणौ ।
 संवृत्तास्य स्तथैवोक्तं सम्यग्विष्टभ्य चाग्रतः ॥
 पाणिभ्यां लिङ्गवृषणावस्पृशन् प्रयतः स्थितः ।
 किञ्चिदुन्नमितशिरा दण्डं देन्तान् संस्पृशन् ॥
 संपश्यन् नासिकाग्रं स्वदिशश्चानवलोकयन् ।
 इत्थं योगी यताहारः प्राणायाम-परायणः ॥
 जितां जितां शनैर्भूमिं मारोहेत यथागृहम् ।
 दोषान् व्याधिं तथा मोहं सक्रान्ताभूमिं रेवच ॥
 विवर्द्धयति नारोहेत्तस्माद् भूमिमनिर्जिताम् ।
 उपायश्चात्र कथितो योगिभिः परमर्षिभिः ॥
 येन व्याध्यादयो दोषा न जायन्ते हि योगिनः ।
 यथा तीर्थार्थिनस्तोयं यन्त्रनालादिभिः शने ॥
 आपिवेयुः तथा वायुं पिवेद् योगी जितश्रमः ।
 मृदुत्वं सेव्यमानास्तु सिंहशार्दूलकुञ्जराः ॥
 यथा यान्ति तथा प्राणाः वश्या भवन्ति योगिनः ।
 विश्वासतां यथच्छातो नागं नर्याति हस्तिपः ॥
 तथैव योगी स्वच्छन्दं प्राणं नयति साधितम् ।
 यथा हि साधितः सिंहो मृगान् हन्ति न मानवान् ॥
 तद्वन्निरुद्धपवनः किल्बिषं न नृणां तनुम् ।
 तस्माद् युक्तः सदा योगी प्राणायामं पराभवेत् ॥ इति ।

याज्ञवल्करः—

“तस्मात्त्वञ्च वरारोहे ! नित्यं कर्म समाचर ।
 मन्त्राकालेषु वा नित्यं प्राणसंयमनं कुरु ॥

प्राणायाम पराः सर्वे प्राणायाम-परायणाः ।

प्राणायाम विशुद्धा ये ते यान्ति परमां गतिम् ॥

प्राणायामादृतेनान्यत् तारकं नरकारिषु ।

संसारान्निवमग्नानां तारकः प्राण-संयमः ॥ इति

अथ प्राणायाम निरूपणम् । तत्र भगवान् पतञ्जलिः,—

“तस्मिन् सति श्वास प्रश्वासयोगीतिविच्छेदः प्राणायामः” (१) इति तत्र भाष्यकृतः “मत्यासने वाह्यस्य वायोराचमनं श्वासः, कौच्यस्य वायोर्निःसारणं प्रश्वासः, तयोर्गतिविच्छेद उभयाभावः प्राणायामः” इति (२) तत्र वाचस्पति व्याख्या—(३) “रचक पृथक् कुम्भकश्चास्ति श्वासप्रश्वासयोगीतिविच्छेदः, प्राणायामः” सामान्य-लक्षणं मतम्— तथाहि यत्र वाह्यवायुराचम्यान्तर्ह्यर्थितं पृथक् तत्रास्ति श्वासप्रश्वासयोगीतिविच्छेद इति । यत्रापि कौच्योवायुर्विच्यते वहिर्धायितं रचके तत्रस्थितः श्वास प्रश्वासयोगीतिविच्छेदः । एवं कुम्भकतूभयाभावः इति भोजदेवैस्तु (४) “तस्मिन्नासनेस्थैर्यसति तन्निमित्तक प्राणायाम-लक्षणं योगाङ्गविशिष्टोऽनुष्ठेयो भवति । कौटिल्यः श्वास प्रश्वासयो-विधारिचनं पृथगाक्षपहारिणं वाह्याभ्यन्तरेषु स्थानेषु नासाय हृदयेना-भौच गतः प्रवाहस्य विच्छेदोधारणं प्राणायाम इत्युच्यते” ।

स्कन्दपुराणे,—

“षट्त्रिंशदङ्गुली हंसः प्रयाणं कुर्वन्निहः ।

सव्यापमव्यसार्गेन तेन प्राणोऽभिधीयते ॥

(१) योगदर्शनम् २।४८ सूत्रम् ।

(२) योगदर्शनम् श्रीमदव्यासदेवकृतं भाष्यम् । २।४८।

(३) व्यासभाष्यस्य श्रीमदवाचस्पतिकृतातत्त्वप्रशारदीपिकायाख्या ।

(४) प्राणायाम-सूत्रव्याख्यानसंसारं राजसार्चण्डाल्ययस्य एतदुक्तम् ।

प्राणोद्दिह्यतीवायुरायामस्तन्निवन्धनम्" (१) इति ॥

आदिपुराण —

"अन्तश्चराणां वायूनां वाह्याभ्यन्तररोधनम् ।
प्राणायाम इति प्राक्तः द्विविधः स च कथ्यते" ॥
द्विविधः सगव्भविगव्भश्चेति ।

याज्ञवल्करः—

"प्राणायामसमायागः प्राणायाम इति श्रुतः ।
प्राणायामविधाप्रोक्तः पूर-कुम्भक रचयैः ॥

पूरक लक्षणम्—

"वाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरका हि सः"
कान्तिकापुराणे— "पूरकः पूरणात्प्राक्तः"
देवलः— "निश्वासाद्यमन पूरण"मिति—

स्कन्दपुराणे —

"वाह्यनवायुना देहं दृढीकृत्य परिपूरयेत् ।
परिपूर्णस्तथातिष्ठेत् पूरणात् पूरकः स्मृतः ॥

याज्ञवल्करः—

वाह्यस्थितं नाभं पुटेन वायुम्,
आकृत्य तन्नैव शनैः समन्तात् ।
नाडीष्वसर्वाः परिपूरयेद् यः,
स पूरको नाम महानरोधः" ॥

(१) 'प्राणोद्दिह्यतीवायुरायामस्तन्निवन्धनम्' ।

प्राणायाम इति प्राक्तः द्विविधः सगव्भविगव्भश्चेति ॥ इति प्रत्यक्षान्तरः ।

(२) यस्यानिश्वाराय प्राणायामस्य सक्तः स्यादिति प्रोक्तोऽमुं वदन्ति ।

देवतः - "तेनैव वत्स नातस्य कोष्ठस्यान्तः प्रवेष्टव्यम्" ।

“पूरणात् पूरकः प्रोक्तः”

इति तेन नामापुटसुखब्रह्म-रश्मि-लक्षणम् ।

वायुसंहितायाम्,—

“नासिका पुटमङ्गल्यापीडैकमपरिण तु ।

नासापुटेनापरिण पूरणात् पूरकः स्मृतः” ॥

कुम्भकलक्षणं याज्ञवल्करः—(२)

“संपूर्य्यकुम्भवद् वायोऽधारणं कुम्भकोभवेत्”

कन्दपुराण—

“नमुञ्चति न गृह्णाति वायुमन्तर्बहिः स्थितम् ।

आपूर्य्यकुम्भवत्तिष्ठेदचलः स तु कुम्भकः” ॥

योगि याज्ञवल्करः—

“न रंचकोनेव च पूरकोऽयं, नामाग्रवर्त्तीस्थितएव वायुः । (१)

सुनिश्चलं धारयते क्रमेण, कुम्भाख्यमेतत् प्रवदन्ति तज्ज्ञाः ॥

“रंचकं पूरकं मुक्ता यत्सुखं वायुधारणम् ।

प्राणायामोऽयं तु प्रोक्तः सर्वं केवलकुम्भकः ॥”

(२) पूरक-कुम्भक-रश्मिकानां लक्षणद्वयेन तत्त्ववेगारदो योगवार्तिक राजवार्तिक-
रश्मिगत इतिपक्ष-भेदोक्तानि मिले ।

(१) ताराशणीयं मन्त्राभाष्ये व्याख्यानम् ।

श्रीकृष्णसर्वस्व व्याख्यानम् ।

आर्यापूर्य्य यत् कुर्यात् सवे सहितकुम्भकः ।

यवान्यं कुम्भकं विनिष्ठास्त वक्ष्यन्ते ।

रेचक लक्षणं याज्ञवल्करः—

“वहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः ।”

तथा—“निष्क्रम्यनामा विवरादशेषम्,

प्राणंवह्निः शून्यमिवानिलेन ।

निरुच्छं संतिष्ठतिचोर्द्धवायुः,

स रेचकोनाम महानिरोधः” ॥

कालिका पुराणे—

“भानुदेवतया मुञ्चदायं सर्वाङ्गं संयुतम् ।

व्याहृतिं प्रणवादेन यत्तद्रेचकं संक्षितम्” ॥

स्कन्दपुराणे—

“नामिका पुटमङ्गुल्या पीडयित्वा परंण तु ।

उदराद्रेचयिदायं रेचनाद्रेचकः स्मृतः ॥”

देवलः—

“अजस्रनिःश्वासी रेचकः । अजस्रोऽखण्डः,

निःश्वासी निःसारणम् ।

“यद्वायोर्ब्रह्मरन्ध्रेण न चासौ न च वा वह्निः ।

निःसारणं मौढ्यस्य रेचनात्स्यात्सरेचकः” ॥

जैगोषव्य योगशास्त्रे,—

“रेचकश्चूर्दनादायोः कौट्यस्य परिकीर्तितः” ।

लघुमध्यमोत्तम भेदेन प्राणायामत्रैविध्यं कथ्यते ।

नारदीयपुराणे,—

“लघुर्द्वादशमात्रस्तु द्विगुणः स तु मध्यमः ।
त्रिगुणाभिस्तु मात्राभिरुत्तरीय उदाहृतः ॥
प्रथमेन जयेत्स्वेदं द्वितीयेन तु वेपथुम् ।
विषादं हि तृतीयेन जयेद्दोषान्ननुक्रमात्” ॥

नन्दिपुराणे,—

“कनीयसस्तु मात्राभिः स्थितोद्वादशभिर्यतः ।
मध्यमो द्विगुणाभिस्तु मात्राभिः परिकीर्तितः ॥
त्रिगुणाभिः स्मृतो ह्येवं जगृहः स्थैर्यं समानयेत्” ।

देवलः,—

स पुनरेक द्वित्रिभिरुद्घातैर्मृदुमध्यास्तीक्ष्णो भवति ।

स्कन्दपुराणे—

“कनीयान् सकृदुद्घातादयतोद्वादशमात्रकः ।
मध्यमस्तु त्रिरुद्घातैः सप्तविंशतिमात्रकः ।
उत्तमस्तु त्रिरुद्घातैः षट्त्रिंशन्मात्रकः स्मृतः ।
स्वेदकम्पाभिघातानां जनकश्चोत्तमो मतः ॥
एभिश्चिह्नैश्चिह्नितवरः सिद्धः प्राणोऽत्र योगिना” ।

षायु संहितायाम्,—

“कन्यसादिक्रमवशात् प्राणापान-निरोधनम् ।
तच्चतुर्ध्वपदिष्टं स्यान्मात्रागुणविभागतः ॥
कन्यसः सकृदुद्घातः स च द्वादशमात्रकः ।
मध्यमस्तु द्विरुद्घातश्चतुर्विंशतिमात्रकः ॥
उत्तरस्तु त्रिरुद्घातः षट्त्रिंशन्मात्रकः स्मृतः ।
स्वेदकम्पादिजनकः प्राणायामस्तदुत्तरः ॥

आनन्दोद्भव रोमाञ्च नेत्रोद्वर्त्ताङ्गमोड़नम् ।
जल्प भ्रमण मूर्च्छाद्यं जायतेचातुर्ययोगिनः ॥

लिङ्ग पुराणे,—

“प्राणायामस्य मानन्तु मातृद्वादशकं स्मृतम् ।
नीचो द्वादशमातृस्तु सकृदुद्वातईरितः ॥
मध्यमस्तु द्विरुद्वातश्चतुर्विंशतिमातृकः ।
मुख्यस्तु यस्त्रिरुद्वातः षट्त्रिंशन्मातृ उच्यते ॥
प्रखेदकम्पनोत्थान-जनकश्च यथाक्रमम् ।
आनन्दोजायतेचातुर्य निदाघूर्णस्तथैवच ॥
रोमाञ्चोर्ध्वनिः सन्वित्तिरङ्गमोड़न कम्पनम् ।
भ्रमण स्वेदजल्पाद्य सन्विन्मूर्च्छा जयेद् यदा ॥
तदोत्तमोत्तमः प्रोक्तः प्राणायामः सुशोभनः” ।

घूर्णश्चित्तान्दोलननं ध्वनिः सन्वित्तिश्चान्तरनादाभिव्यक्तिः ॥

वसिष्ठयोगे,—

“प्रखेदं जनयेद्यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ।
मध्यमः कम्पनात्प्रोक्तः उल्यानाच्चोत्तमोभवेत्” ।

मातृलक्षणन्तु यथा, ब्रह्मवैवर्ते,—

“निमेषोन्मेषणं मातृद्विर्वालिष्वक्षरन्तथा ।”

नन्दिपुराणे—

“त्वरितं लघुभिर्घर्मैर्ममातृद्वादशभिः स्मृता” । इति

स्कन्दपुराणे,—

“जानुं प्रदक्षिणोक्त्य न द्रुतं न विलम्बितम् ।

करोति क्रीटिकां यावत् सा मात्रेतिचगोयते” ॥ इति ॥

दत्तात्रेयः—

“अङ्गुलीर्मोक्षितास्त्रिजान्बोक्षपरिमार्जयेत् ।
प्रदद्याच्छोटिकामेकांमात्रासंख्यायते तथा ॥ इति ।

तथैव—

“द्वादशोष्वासः कनीयान् द्विगुणोमध्यमः स्मृतः ।
त्रिगुणोत्तममात्रः स्यान्मात्राभेदः प्रकीर्तितः” ॥

याज्ञवल्करः—

“अङ्गुलिमोक्ष त्रितयं जानूपरिपरिमार्जनञ्चापि ।
मालत्रयमपि तज्ज्ञा मात्रासंज्ञां प्रशंसन्ति ॥
गोदोहं वत्पानं वा इषुक्षेपमथापि वा ।
घण्टायास्तनितञ्चापि अतिमात्राद्युदाहृता ।
देशकालानुसारेण सदासेवराः शनैः शनैः” ॥ इति ।

उद्धात लक्षणं च, यथा शास्त्रान्तरे—

“प्राणेनोत्सार्यमानेन अपानः पीड्यते यदा ।
गत्वाचोर्द्ध्वं निवर्त्तते एतदुद्धात लक्षणम्” ॥

‘अथ पूरक कुम्भक रेचकेषु ध्यानजपविशेषः प्रदर्शयते ।

व्यासः—

“नाभिपद्मस्थितं ध्यायेत् करं क्तं पूरकेण तु ।
नीलोत्पलाभं हृदपद्मे कुम्भकेन जनार्दनम् ॥
ललाटस्थं शिवं श्वेतं रेचकेन विचिन्तयेत् ।
शुद्ध स्फटिकं सङ्काशं निर्मलं पापनाशनम्” ॥

दृढस्यतिः—

“रक्तं प्रजापतिं ध्यायेत् विष्णुं नीलोत्पलप्रभम् ।
शङ्करं त्र्यम्बकं श्वेतं ध्यायन्मुचेत्त वन्दनात्” ॥

आनन्दोद्भव रोमाञ्च नेत्रोद्वर्त्ताङ्गमोड़नम् ।
जल्प भ्रमण मूर्च्छाद्यं जायतेचातुर्ययोगिनः ॥

लिङ्ग पुराणे,—

“प्राणायामस्य मानन्तु मात्राद्वादशकं स्मृतम् ।
नीचो द्वादशमात्रस्तु सकृदुद्वातवैरितः ॥
मध्यमस्तु द्विरुद्वातश्चतुर्विंशतिमात्रकः ।
सुख्यस्तु य स्त्रिरुद्वातः षट्त्रिंशन्मात्र उच्यते ॥
प्रखेदकम्पनोत्थान-जनकश्च यथाक्रमम् ।
आनन्दोजायतेचातुर्यं निदाघूर्णैस्तथैवच ॥
रोमाञ्चोर्ध्वनिः सन्वित्तिरङ्गमोड़न कम्पनम् ।
भ्रमण खेदजल्पाद्य सन्विन्मूर्च्छा जयेद् यदा ॥
तदोत्तमोत्तमः प्रोक्तः प्राणायामः सुशोभनः” ।

घूर्णश्चित्तान्दोलननं ध्वनिः सन्वित्तिश्चान्तरनादाभिव्यक्तिः ॥

वसिष्ठयोगे,—

“प्रखेदं जनयेद्यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ।
मध्यमः कम्पनात्प्रोक्तः उत्थानाच्चोत्तमोभवेत्” ।

मात्रालक्षणन्तु यथा, ब्रह्मवैवर्ते,—

“निमेषोन्मेषणं मात्राद्विर्वालिष्वक्षरन्तथा ।”

नन्दिपुराणे—

“त्वरितं लघुभिर्धर्म्मैर्मन्त्राद्वादशभिः स्मृता” । इति

स्कन्दपुराणे,—

“जानुं प्रदक्षिणौकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम् ।
करोति छोटिकां यावत् सा मात्रेतिचगौयते” ॥ इति ।

दत्तात्रेयः—

“अङ्गुलीर्मोक्षितास्त्रिजान्वोऽपपरिमार्जयेत् ।
प्रदद्याच्छोटिकामेकांमात्रासंख्यायते तथा ॥ इति ।

तथैव—

“द्वादशोऽङ्गुलीः कनीयान् द्विगुणोऽपमः स्मृतः ।
त्रिगुणोत्तममात्रः स्यान्मात्राभेदः प्रकीर्तितः” ॥

याज्ञवल्करः—

“अङ्गुलिमोक्ष त्रितयं जानूपरिपरिमार्जनञ्चापि ।
तालत्रयमपि तज्ज्ञा मात्रासंज्ञां प्रशंसन्ति ॥
गोदोहं वत्पानं वा इषुन्नेपमथापि वा ।
घण्टायास्तनितञ्चापि अनिमात्राद्युदाहृता ।
देशकालानुसारेण सदासेवराः शनैः शनैः” ॥ इति ।

उद्घात लक्षणं च, यथा शास्त्रान्तरे—

“प्राणेनोत्सार्यमानेन अपानः पीड्यते यदा ।
गत्वाचोर्द्ध्वं निवर्त्तेत एतदुद्घात लक्षणम्” ॥

‘अथ पूरक कुम्भक रेचकेषु ध्यानजपविशेषः प्रदर्शयते ।

व्यासः—

“नाभिपद्मस्थितं ध्यायेत् करं क्तं पूरकेण तु ।
नीलोत्पलाभं हृदपद्मे कुम्भकेन अनार्द्धम् ॥
ललाटस्थं शिव श्वेतं रेचकेन विचिन्तयेत् ।
शुद्ध स्फटिक सङ्काशं निर्मलं पापनाशनम्” ॥

दृढस्यतिः—

“रेक्तं प्रजापतिं ध्यायेत् विष्णुं नीलोत्पलप्रभं ।
शङ्करं त्र्यम्बकं श्वेतं ध्यायन्मुचेरत वन्द्यताम्” ॥

याज्ञवल्क्यः—

“कुम्भकेन हृदिस्थाने ध्यायेत् तु कमलासनं ।
 ब्रह्माणं रक्तगौराङ्गं चतुर्वक्त्रं पितामहं ॥
 नीलोत्पलदलश्यामं नाभिमध्ये प्रतिष्ठितं ।
 चतुर्भुजं महात्मानं पूरकेण विचिन्तयेत् ॥
 रेचकेनेश्वरं विद्याललाटस्थं महेश्वरं ।
 शुद्धस्फटिकसङ्काशं निर्मलंपापनाशनम् ॥
 पूरके विष्णुमायुज्यं कुम्भके ब्रह्मणाऽन्तिकम् ।
 रेचकेण ततोऽयेन प्राप्नुयादैश्वरं पदम् ॥
 यदा निरोधसंयोगाद्देवतात्रयचिन्तनम् ।
 अग्नेर्वीयोरपां योगात्तदा शुद्धेतवैत्रिभिः ॥
 निरोधाज्जायतेवायुर्वीयोरग्निश्च जायते ।
 आग्नेरापोऽभिजायन्ते ततोऽन्तः शुध्यतेत्रिभिः ॥
 ‘प्राणायाम’ इति प्रोक्तः पूरकुम्भकरेचकैः ।
 वर्णत्रयात्मकाहेते पूरकुम्भकरेचकाः ॥
 स एषः प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामस्य तन्मयः ।
 इड्यावायुमारोप्य पूरयित्वोदरंस्थितः ॥
 शनैः षोडशभावाभिरकारं तत् संस्मरणं ।
 धारयेत् पूरितं पश्चात्प्राणं वाह्यानि लान्वितम् ॥
 शनैः पिङ्गलयागार्गि ! हात्रिंशन्मात्रयापुनः ।
 मकारमूर्तिं मत्प्रापि संस्मरणसुसमाहितः ॥
 प्राणायामो भवेदेषः पुनश्चैव समभ्यसेत् ।
 ग्रन्थे दजनकोयस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ॥
 कम्पनान्मध्यमः प्रोक्तः उन्मानाच्चोत्तमः स्मृतः ।
 पूर्व्वं पूर्व्वं प्रकुर्व्वीत यावदुत्तमं सम्भवः ॥

सम्भवतुत्तमे गार्गि ! प्राणायामे सुखो भवेत् ।
 प्राणोजयति तेनैव देहस्यान्तस्ततोऽधिकम् ॥
 देहस्योत्तिष्ठते तेन कृतासन परिग्रहः ।
 निश्वातोच्छ्वासकौ तस्य न विद्येते कदाचन ॥
 देहे यद्यपि तौ स्यातां स्वाभाविकगुणावुभौ ।
 तथापि नश्यत स्तौच प्राणायामोत्तमेन हि ॥
 तयोर्नाशि ममर्थः स्यात् कर्तुं केवल कुम्भकम् ।
 सहितं केवलं वाथ कुम्भकं नित्यमभ्यसेत् ॥
 यावत् केवल सिद्धिः स्यात्तावत् सहितमभ्यसेत् ।
 केवले कुम्भके सिद्धे रेच-पूरणवर्जिते ॥
 नतस्य दुर्लभं किञ्चित्पुलोकेषु विद्यते ।
 मनोजवत्वं लभते पातकानि च नश्यति ॥
 सुक्तेरयं महामार्गी मकाराख्योऽन्तरात्मकः ।
 नादंश्चोत्पादयतीष कुम्भकः प्राणसंयमः ॥
 प्राण संयमनं नाम देहे प्राणस्य धारणम् ।
 एष प्राणजयोपायः सर्वमृतूपघातकः ॥

हठयोगे,—

“कुम्भकात् कुण्डली बोधः कुण्डलीवो(रो) धतो भवेत् ।
 घनगलः सुषुम्नान्तो हठ सिद्धिश्च जायते” ॥

वायुसंहितायाम्—

“रेचकादित्रयमिदं न द्रुतं न धिलम्बितम् ।
 उदघातक्रमयोगेन मन्यसे योगसाधनम् ॥
 रेचकादित्रयाभ्यासो नाडीशोधन पूर्वकम् ।
 स्वासात्क्रमण (१) पर्यन्तं प्रोक्तो योगानुमार्गणैः” ॥

(१) अथ “स्वेच्छीत्क्रमण” इत्यपि पाठः साधयान् ।

स द्विविधः प्राणायामः सगर्भं विगर्भं भेदात् ।

तथाहि, नारदीय पुराणे,—

“सगर्भयोगमातिष्ठेद्गर्भं वातु (यु) यन्वितः ।

प्राणायामोऽस्य मथनं तस्यादौयुक्तिरुच्यते ॥

अगर्भश्च विगर्भश्च द्विविधः संप्रकीर्तितः” ।

अस्य प्राणाख्यस्यवायोर्मथनमिव मथनं

प्राणायामो नवनीतात्मस्थानस्थानीयत्वात् । तयो-

लंक्षणं यथा, लिङ्गपुराणे,

“सगर्भोऽगर्भ इतुक्तः सजपो विजपः क्रमात्”

वायु संहितायाम्,—

“जपध्यानं विनागर्भः सगर्भस्तत् समन्वितः ।

अगर्भाद्गर्भं संयुक्तः प्राणायामः शताधिकः ॥

जपो मनसा प्रसंख्यानम् ।

मन्दिपुराणे,—

“जाप्येन तु जपंकुर्यात् अविनम्वितमद्रुतम् ।

मनसैव प्रसंख्यानं प्राणायामविधौ सदा” ॥

जाप्येन गायत्र्यादिमन्त्रेण ।

स्कन्दपुराणे,—

“मन्त्रांशं देवताध्यानात् सञ्ज्वालः (सगर्भं) परिकीर्तितः ।

मन्त्रावचनं (१) विदुस्तु प्रशान्तः परिकीर्तितः ।

मन्त्र श्रींकारइतुक्तः सर्व्वं मन्त्रविज्जित्वरः ॥

(१) ‘मन्त्रावचनं’ वह्निर्मन्त्रस्य आवचनं अकथनं अनुच्चारणमित्यर्थः ।

केवलं मनस्येवालोचनं चिन्तनं इत्यर्थः । तथाच “मन्त्रैकशरणीविद्वान् मनस्यैव सदाभ्यसेत्” इति ।

सर्वदैवत सन्देह आधारः सर्वयोगिनाम् ।
 यस्योदरे मन्त्रजातं सर्वदेव प्रतिष्ठितम् ॥
 सतु मात्रात्रययुतो (१) इ-उ-मा इति ताः स्मृताः ॥
 अस्मिन् मात्रात्रये सर्व भावाभावं प्रतिष्ठितम् ।
 ब्रह्म विष्णुमहेशानां क्रमान्मात्रात्रयं स्मृतम् ।
 स्कन्दोमाशङ्करश्चोक्ताभूर्भूवः स्वश्च कीर्त्तिताः ।
 त्रयोऽग्नयस्तु ताः प्रोक्ता मात्रा प्रणवसंयुताः ॥
 तस्य मात्रात्रयध्यानात् प्राणायामः सधूमकः ।
 कलांश देवता ध्यानात् 'सज्ज्वालः' परिकीर्त्तितः ॥
 मात्राधूमांशनिर्व्वस्तु योगनाडी समाश्रयात् ॥
 'प्रशान्त' उक्तः शास्त्रेषु सर्वभाव विनिर्गतः ॥"

एतेमेदाः स गर्भस्य, इह सगर्भस्य प्राणायामस्य त्रयोमेदाः
 प्रदृश्यन्ते । सधूमः सज्ज्वालः प्रशान्त इति । तत्र मात्रात्रयध्यानात्
 सधूमकः । मात्रारूपाणां प्राणवांशानां तद्देवतानां ध्यानात् सज्ज्वालः ।
 'मन्त्रावचनविद्वस्तु' प्रशान्तः । मन्त्रस्यावचनं मनसालोचनम् । तेन
 विद्वयुक्तः । अनेनार्थान्मन्त्रवाच्यार्थध्यानरहितोऽपोतुक्तं भवति ।
 'कलामात्राधूमांश' इत्यादि मात्रा तदंशध्यानरहितः प्रशान्तः ।
 अत्रांश शब्देन मात्रावाच्यादेवतागृह्यन्ते । मात्रा धूमदेवताज्वाला-
 रूपनिर्गतो वक्तुः समाश्रयात् । योगनाडी समाश्रयाच्चप्रशान्त इति ।
 योगनाडी सुषुम्ना । तदेवं सगर्भीहि प्राणायामोदर्शितः ।

मार्कण्डेयपुराणे,—

“ओमितुच्चारणात् सर्वं गृहीतं सदसन्नवेत् ।
 इति तदचरं ब्रह्म परमोङ्कार संज्ञितम् ॥

(१) योगतत्त्वोपनिषदि—मात्राप्रमाणम्,—१—२।४० श्लोकः ।

प्रणवो धनुः शरोह्यत्वा ब्राह्मणो ह्यायुधान्वितः ।
अप्रमत्ते न वेदव्यं शरवत्तन्मयो भवेत् (१) ॥

याज्ञवल्करः—

“सिद्धान्तानाञ्च सर्वेषां वेदवेदान्तयोस्तथा ।
अन्येषामपि शास्त्राणां निष्ठाश्रौकार उच्यते ॥
प्रणवाद्याः श्रुतावेदाः प्रणवे पर्यवस्थिताः ।
वाङ्मयं प्रणवे सत्त्वं तस्मात् प्रणवमभ्यसेत् ॥

तथा,—प्रणवेण सुसंयुक्ता व्याहृतिभिश्च संयुताः ।
गायत्रीर्वाजपेत्तिष्ठः प्राणसंयमने द्विजः” ॥
अनेन गायत्रीगर्भः प्राणायामो दर्शितः ।

असौ लक्षणमाह, मनुः,—

“स व्याहृतिं स प्रणवां गायत्रीं शिरसा सह ।
त्रिःपठेदायत प्राणाः प्राणायामः स उच्यते ॥

व्याहृतयोभूराद्याः सप्तविख्याताः ।

“सप्तव्याहृतयः प्रोक्ता (२) प्राणायामेषु नित्यशः ।
भूर्भूवः स्वर्महर्जनः तपः सत्यं तथैव च” ॥ इति

योगियाज्ञल्कर वचनात् ।

शिवश्चात्—श्री आपोज्योति रित्यादि याजुर्वेदो मन्त्रः ।

तथाच वराहः,—

“श्री आपोज्योतिरितेष भूरादिषु न वस्त्वपि” ।

(१) मुञ्चकोपनिषदि ॥२—२।३ श्लोकः ।

(२) कान्दीग्योपनिषत्... २।२२।३, २।१५।३, २।१५।५,

मैत्रेयी उपनिषत् ५।६—७, तैत्तिरीय उपनिषत्... १।५।१—२—३ ।

हृदयारण्यक ४।२—४

प्रणवयोगमाह, याज्ञवल्करः—

“भूर्भूवः स्वर्महर्जनस्तपः सत्यं तथैव च” ।

प्रत्योङ्कारसमायुक्तास्ततस्तत् सवितुः परम्” ॥

ओमापोज्योतिरित्येतत् शिरः पश्चात् प्रयोजयेत् ।

तिग्रावर्त्तनं योगादि प्राणायामस्तु शब्दितः” ॥ इति ।

अकारोऽप्यत्र मन्त्रादौ द्रष्टव्यः ।

तथाच यमः—

“ओङ्कारपूर्विकाः सप्त जपेत्तु व्याहृती स्तथा ।

शिरसा सह गायत्रीं प्राणायामः परन्तपः ॥

जपदित्यत्र मनसेति द्रष्टव्यम् ।

तथाच, सम्बन्धः—

“प्रणवेन तु संयुक्ता व्याहृतीः सप्त नित्यशः ।

सावित्रीं शिरसा साङ्गं मनसा त्रिः पठेद्भिजः ॥”

याज्ञवल्करः,—

“ब्राह्मणः श्रुतिसम्पन्नः स्वधर्मं निरतः सदा ।

स वैदिकं जपन्मन्त्रं लौकिकं न कदाचन ॥

केचिद्भूतहितार्थाय जप्नुमिच्छन्ति वैदिकम् ।

द्विजस्य क्षत्रियस्योक्तः प्राणसंयमने जपः ॥

“वश्यानां धर्मायुक्तानां क्षाशूद्राणां तपस्विनाम् ।

प्राणसंयमने गार्गि ! मन्त्रः प्रणववर्जितः ॥ १

नमोऽन्तः शिवमन्त्रोवा वैष्णवो वैथते बुधैः ।

यद्वा समभ्यसेच्छूद्रो लौकिकं विधिपूर्वकम् ॥

न वैदिकं जपेच्छूद्रः स्त्रियश्च न कदाचन” ॥ इति ।

तदेवं सगर्भभेदा निरूपिताः, स्कन्दपुराणे,—

“रेचकः शून्यकश्चैव पूरकः कुम्भकस्तथा ।

प्राणायामन सञ्चासः प्राणायामश्चतुर्विधः” ॥

तत् रेचितादयोल्लिखिताः केचिद्व्यन्तश्च ।

शून्य लक्षणं कालिका पुराणे,—

“ततः सर्वनिराभासं मध्या ज्ञानं विचिन्तयेत् ।

वाह्यस्य बोधयेद्वायुं शून्यकन्तद्दिनिर्दिशेत्” ॥

तत इति भानु देवत्यया नाद्या व्याहृति प्रणवाद्येन रेचकं कृत्वेति ।

जैगौषेय्य योगशास्त्रे,—

“प्रायामैः पञ्चभिः खिन्नो रेचकाद्यैर्यथाक्रमम् ।

रेचकः पूरकः कुम्भ उत्कर्षाश्चपकपेकः” ॥

खिन्नोयोगो सिद्धिमाप्नोति इति सम्बन्धः ।

पद्मपुराणे,—

“प्राणः प्राणमयो वायु र्वायुरात्मा निगद्यते ।

तस्यायामः समुद्दिष्टः षट्पकारः सुयोक्तृभिः ॥

वायोरपि निरोधन युक्तः समभिधोयते” ॥

षट्पकारकत्वञ्च,—

रेचकपूरकौ द्वौ सहितः केवलश्चेति ।

कुम्भकौ द्वौ द्वावुत्कर्षापकर्षकौ ॥

दैवलः—

“कुम्भः सप्तविधोऽज्ञेयो रेचितादि प्रभेदतः ।

रेचितः पूरितः शान्तः प्रत्याहारोत्तरोधरः” ॥

समश्चेतिविर्निर्दिष्टः कुम्भकः सप्तभेदतः” ।

तथारेचितादेः सप्तविधस्यापि लक्षणञ्चाह,—

“रेचितस्य वहिस्तम्भो वायोरेचित कुम्भकः ।

पूरितस्त्रोदरे रोधः प्रोक्तः पूरित-कुम्भकः ॥

कायस्यान्तर्वहिर्यामिर्या स स्वाच्छान्तकुम्भकः ।

स्थानयोन्तरे रोधः प्रत्याहाराख्यकुम्भकः ॥

आपूर्य्य यत्क्रमादूर्ध्वं मूर्ध्वं रोधो हृदादिषु ।

उत्तरः कुम्भकः सस्यात् अधोधोमूर्ध्वतोऽधरः ॥

रेचना पूरणे त्यक्त्वा मनसा मरुतोऽधितिः ।

या नाभ्यादिप्रदेशेषु समः कुम्भः प्रकीर्तितः” ॥

कायस्येति रेचकपूरकौ विहाय शरीरस्यान्तर्वहिश्च मन्त्रा वायो-
हारणाद्व्याप्तिरित्यर्थः । “स्थानयो” रित्यत्र सामा द्रष्टव्यं । अन्तःस्थान-
नाभि-हृदु-दर-कण्ठ घण्टिका-भ्रूमध्य-ललाट ब्रह्मरन्ध्राणि स्थानानि ।
एतेषु स्थानेषु हयोर्हयोरन्तरे मध्ये वायोहारणम् प्रत्याहाराख्यकुम्भकः ।

हृदादिस्थानेषु मूर्ध्वतो हृदय-पर्यन्तं रेचनापूरणे इति स्थानभेदात्
शमशान्तयोर्भेदः ।

रेचकादिचतुर्विध प्राणायामलक्षणं माह, भगवान् पतञ्जलिः—
“सतु वाह्याभ्यान्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकाल संख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः”
“वाह्याभ्यन्तर विषयापेक्षो चतुर्थः” । इति (१)

अस्यार्थः—

वाह्यवृत्तिः श्वासीरेचकः, अन्तर्वृत्तिः प्रश्वासः पूरकः, अन्त-
स्तम्भवृत्तिः कुम्भकः । रेचनं पूरणं विहाय सकृदलवधिधारक प्रयत्नाव-
रुहे तस्मिन् जलमिव निश्चलतया प्राणोऽवस्थाप्यत इति कुम्भकः ।

स यथा तप्ते न्यस्तमुपले जलं सर्व्वतः परिशुष्यत् सङ्कोचमापद्यते
तथा शरीरे सूक्ष्मः स्तम्भत इति स्तम्भवृत्तिः । त्रिविधोऽयं प्राणायामो

देशेन (कालेन) संख्यया चोपलक्षितो दीर्घसूक्ष्ममञ्जो भवति ।
देशेन नामाद्वादशान्तादौ कालेन (तालकोटिकादिना) संख्यया
(पूर्वोक्त्या) चोपलक्षितो, तथा षट्त्रिंशन्मात्रादिप्रमाणकम्, संख्यया
चोपलक्षित एतावद्वारं कृत, एतावद्भिः श्वास प्रश्वासैः प्रथम उद्घातो
भवतातीतजज्ञानाय संख्ययोपग्रहणमुपात्तम् ।

उद्घातश्च नाभिमूलात् प्रेरितस्य वायोः शिरस्यभिहननम् । स खल्वयं
दिवस पक्षमासादिक्रमेणाभ्यस्तो दीर्घदेश-काल-व्यापितयैव दीर्घोप-
लक्ष्यतया च सूक्ष्मो दीर्घसूक्ष्म शब्दाभिवेयो भवति । द्वितीयार्थस्तु,—
वाह्य विषयो द्वादशान्तादिः, आभ्यन्तर विषयो हृदय-नाभिचक्रादिः
तीक्ष्णो विषयावाक्षिप्य पर्यालोच्यैव स्तम्भरूपोगतिविच्छेदः स चतुर्थ
प्राणायाम इति । तृतीयस्मात् कुम्भकादयमस्य विशेषो वाह्यान्यन्तर
विषयो पर्यालोच्यैव सहसा तप्तोपलपतित जलवदयुगपत् स्तम्भवृत्त्या
निष्पाद्यते । अयन्त्वालोचन सापेक्षम् । बहुप्रयत्नपूर्वमभ्यस्यमान
स्तां तामवस्थामापन्नस्तत्तदवस्थाविजयानुक्रमेण भवतीति । चतु-
र्विधस्यापि प्राणायामस्य फलमाह, भगवान् पतञ्जलिः,—“ततः
क्षीयते प्रकाशावरणम्” “धारणासुच योग्यता मनस”—इति (१) ।
ततः स्तम्भात् प्राणायामात् प्रकाशस्य चित्तसत्त्वगतसार्वज्ञरूपस्य
यदावरणं क्लेशरूपम् क्षीयते विनश्यति, तथाच मनसो धारणासु वक्ष्य-
माणलक्षणासु योग्यता भवति । प्राणायामैः क्षीणदीर्घ मनोयत्र-
यत्र धार्यते तत्र तत्र स्थिरोभवतीति सूत्रार्थः ॥

“क्षीरादयुक्तिवशात् सङ्गिलक्ष्यते च घृतं यथा ।

दारुतोवाऽनलो लभ्यो वायुनात्मा तथाव्ययः ॥

प्राणायामोऽस्य मथनं तस्यादौ युक्तिरुच्यते ।

तथा,—

समस्तेन्द्रियवृत्तिश्च प्राणोवायुः प्रकीर्तितः ।
 तज्जयादिन्द्रियाण्येव निर्जितानि भवन्ति हि ॥
 वृत्तिवृत्तिमतो यस्मादभेदः परिकीर्तितः ।
 तस्माद्वृत्तिजयादेव वृत्तिमान्निर्जितोभवेत् ॥
 ज्ञान वैराग्ययोद्वेगाभ्यां प्राणायामकषाहतान् ।
 इन्द्रियाण्यन् विनिर्जित्य सर्वमेव जितं भवेत् ॥
 इन्द्रियाण्येव तत् सर्वं यत् स्वर्गनरकावुभौ ॥
 निगृहीत विशिष्टानि स्वर्गाय नरकाय च ॥
 शरीरं रथमित्याहुरिन्द्रियाण्यस्य वाजिनः ।
 मारुतिः पुरुषः प्राक्तः प्राणायामः कषा स्मृतः ॥
 ज्ञान वैराग्यरश्मिभ्या मायस्य विधृतं मनः ।
 शनैर्निश्चलतामेति प्राणायामकषाहतम् ॥

इठ योगी,—

“सूर्यभेदन मुज्जायो तथा सीत्कार शीतली ।
 भस्त्रिका भ्रमरीमूर्च्छा सहितं चाष्टकुम्भकाः ॥
 तत्र सहित लक्षणं पूर्वं मे यै वीक्षतम् ।

भ्रमरी,—“वेगोद्घोषं पूरकं भृङ्गनादं,
 भृङ्गोनादं रेचकं मन्दमन्दम् ।
 योगीन्द्राणां नित्यमभ्यासयोगात्,
 चित्ते जाता काचिदानन्दलौला” ॥

मूर्च्छा,—

“पूरकान्ते गाढतरं वन्धोजालन्धरः शनैः ।
 रेचयेत् ‘मूर्च्छना’ख्योऽयं मनीमूर्च्छासुखप्रदा ॥
 सीत्कां कुर्यात्तथावक्त्रे घ्राणेनैव विसर्जयेत् ।
 एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥

योगिनीचक्र संमेष्यः सृष्टिसंहार कारकः ।
 न क्षुधा न तृषा निद्रा तन्द्रालस्यं न जायते ॥
 भवेत् स्वच्छन्द देहस्तु सर्व्वीपद्रववर्जितः ।
 अनेन विधिना यस्तु योगोन्द्राभूमिमण्डले ॥
 रसना तालुमूलेन यः प्राणं सततं पिबेत् ।
 अर्द्धार्द्धेन भवेत्तस्य सर्व्वरोगपरिहृतः ॥

योगबीजे, सूर्यभेदनम्,—

“आसने सुखदे योगी बद्ध वज्रामनस्ततः ।
 दक्षमाद्या समाकृष्य वह्निःस्थं पवनं शनैः ॥
 आकेशाय नखाग्रञ्च शिरोधावधिकुम्भकम् ।
 ततः शनैः सव्यमाद्या रेचयेत्पवनं सुधोः ॥
 कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत् ।
 पुनः पुनरिदं कुर्यात् ‘सूर्यभेदन’मुत्तमम् ॥”

उज्जायी,—

“सुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं पुनः ।
 यथा लगति हृत्कण्ठादृदयावधि सस्त्रनः ॥
 पूर्व्ववत् कुम्भयेत् प्राणी रेचये दिङ्गया ततः ।
 श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहनालविवर्धनम् ॥
 नाडी जलोदरधातुगत-दोषविनाशनम् ।
 गच्छत स्तिष्ठतः कार्य्यं ‘उज्जाया’ख्यञ्च कुम्भकम् ॥

भस्त्रिका,—

ऊर्ध्वरूपरि संस्थाप्य उभे पादतले तथा ।
 पद्मासनं भवेत् सम्यक् सर्व्वपापप्रणाशनम् ।
 सम्यक् पद्मासनं बद्धा समग्रीवोदरः सुधोः ।

मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥
 यथा लगति हृत्कण्ठे कपालावधि पूरयेत् ।
 वेगेन पूरयेत् सम्यग् हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥
 पुनर्विरेचयेत्तद्वत् पूरयित्वा पुनः पुनः ।
 यथैव लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाख्यते ।
 तथैव स्वशरीरस्य खाल्यते पवनोधिया ।
 यथाश्रमो भवेद्देहे तथा पूरयेत् ॥
 यथोदरं भवेत् पूर्णं पवनेन तथा लघु ।
 धारयेन्नासिकां मध्यतर्ज्जनीभ्यां विना दृढम् ॥
 कुम्भकं पूर्ववत् कृत्वा रेचयेदिदं यथा ततः ।
 वात-पित्त-श्लेष्म-हरं शरीराग्नि-विवर्द्धनम् ॥
 कुण्डलीवोधनं कुर्यात् पापघ्नं सुखदं शुभम् ।
 ब्रह्मनाडो मुखे संस्थं कपाटार्गलनाशनम् ॥
 सम्यग्गात्रसमुद्भूतग्रन्थिचयविभेदनम् ।
 विशेषेणैव कर्त्तव्यं 'भस्त्राख्यं' कुम्भकं त्विदम् ॥

शीतली,—

“जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत् कुम्भकादनु ।
 शनैस्तु घ्राण रन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः ॥
 गुल्म-प्लीहोदरंचापि वात-पित्तं क्षुधां हृषाम् ।
 विषाणि शीतली नाम कुम्भको विनिवृत्ति च” ॥

याज्ञवल्काः—

“किञ्च प्राणजयोपायं तव वक्ष्यामि तत्त्वतः ।
 बाह्यात् प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरं स्थितः ॥
 नाभिमध्ये च नासाग्रं पादाङ्गुष्ठे च यत्नतः ।
 धारयेन्मनसा प्राणं सन्ध्याकालेषु वा सदा ॥

सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्योगौ गतकृमः ।
 नाभाग्रे धारणं गार्गि ! वायोविजयकारणम् ॥
 सर्वरोगविनाशः स्यात् नाभिमध्ये च धारणात् ॥
 रसनां वायुमारोप्य यः पिवेत् सततं नरः ।
 अमदाहौ तस्य न स्तो नश्यन्ति व्याधयस्तथा ॥
 सन्ध्योर्ब्रह्मकाले वा वायुमाकृष्य यः पिवेत् ।
 त्रिमासात्तस्य कल्पाणि जायते वाक् सरस्वती ॥
 षण्मासाभ्यासयोगेन महारोगैः प्रमुच्यते ।
 आत्मन्यात्मानमारोप्य कुण्डलिन्यां तु धारयेत् ॥
 क्षयरोगादयस्तस्य नश्यन्तोत्थपरं विदुः ।
 जिह्वायां वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत् ॥
 यः पिवेदमृतं विद्वान् सकलं भद्रमश्नुते ॥
 आत्मन्यात्मानमिड्या समानौयान्तरे भ्रुवोः ।
 पिवेद्यस्त्रिदशाहारं व्याधिभिः सोऽपिमुच्यते ॥
 मासमेकन्तु सन्ध्यायां जिह्वयारोप्य मारुतम् ।
 पिवेद्यस्त्रिदशाहारं धारयेत्तुन्दमध्यमे ॥
 गुल्माष्टोला-प्लीहा आन्ये त्रिदोषजनितास्तथा ।
 तुन्दमध्यगता रोगाः सर्वं नश्यन्ति किल्बिषाः ॥
 ज्वराः सर्वं विनश्यन्ति वर्षाणि विविधानि च ।
 बहुनोक्तेन किं गार्गि ! पलितादि विनश्यति” ॥

त्रिपुरा सारसमुच्चये,—

“राजदन्त्युगलान्तमस्पृशन्,
 सन्निधाय रसनां तदम्बिके ।
 काकचञ्चुपुटमारुतं पिवेत्,
 प्राण-संयमनमेतदुत्तमम् ॥

द्विक् चक्षु समीरणं नरः,
 सचरां यः परिक्रथ्य सन्धयोः ।
 कुरुते निज कुण्डली मुखे,
 क्षयरोगं सविमुच्य जीवति ॥
 द्विक् चक्षु समीरणं नरो यः,
 पिवतीहानिश्च भवे वीततन्द्रः ।
 भवति ध्रुवमेव तस्य वर्षात्,
 श्रवणं दर्शनमप्यतीव दूरात् ॥
 बहुभिः कथितैः किमिभिः,
 द्विक् चक्षुः समीरणस्य पानात् ।
 जरसा सह नाशमाश्रयति,
 प्रवलं मृत्यु कृतं भयं मरणाम् ॥
 जिह्वां कृत्वाऽनाकुलं स्नातुमूले,
 दन्तैर्दन्तान् गाढमापीडयित्वा ।
 मन्दं मन्दं यः पिवेद्गन्धवाहम्,
 सौधैः पुनैः साकमन्तः स्ववह्निः ॥
 षड्भिर्मासै रत्नरोगैरशेषैः,
 पापापेतो मुच्यते साधकेन्द्रः ।
 षट्पादेकां विषमां मृत्युदूतीम्,
 जित्वाभूमौ दीर्घकालं सजीवेत् ॥
 वर्षत्रयाभ्यास वशादतीत,
 मनागतं विलिखितलीलकेशः ।
 विषं न देहे क्लमते त्वदीये,
 दष्टेऽपिघोरै रपिपन्नगैन्द्रेः ॥

न कृत्रिमं स्थावरं जङ्गमं वा,
विषं किमन्यैरपि कालकूटैः ।
गुणाष्टकं कालवशादुपेत्य ;
महीतले क्रीडति भैरवो वा ॥

यामुण्डाधोरदन्तान्तरकुहरगताहारनीहार गौरीम्,
सौधीं धारां नभोऽम्भोरुहकुहरविधीमंस्त्रवन्तीम्बहन्तीम् ।
तस्यावज्राख्यनाडाः खगमुदरदरी मध्यगं योविदध्यात्,
तस्य ब्रह्माण्डभाण्ड प्रलयन मघनं स्यादुघनं मृत्युमृत्योः ॥

मूर्च्छां गतो हरति रोगमशेषमद्धा,
वद्धाकरोति गगने गमनं नराणाम् ।
वातोऽमृतोवितनुते मरतां समस्त—,
मभ्यासतः सुलभमेव समोरणस्य” ॥

शास्त्रान्तरे, शिववाक्यम्,—

“रसस्य मनसश्चैव चञ्चलत्वं समासतः ।
रसोबद्धो मनोबद्धं किं नसिध्यति भूतले ॥
मूर्च्छितो हरते व्याधिं मृतोर्जौवयति स्वयम् ।
बद्धः खेचरतां धत्ते मनोवायुश्च भैरवि !” ॥

केचित्तु,—

एतानिव प्राणायामान् योगिनां प्रमादात्
जातविविध रोगेषु चिकित्सात्वेनोपवर्णयन्ति ।

तदसङ्गतं ।

“नव्याध्यार्त्तः न च व्याकुल चेतनः न चिन्तार्त्तः
नाचरेद्देह वाधायां दीर्मनस्यादि सम्भव” इत्यादिः

बहुभिर्वाक्यै रोगदशायां योगाभ्यासस्य निषिद्धत्वात् दर्शितञ्च
विस्तरेण पूर्वमेव अनुभव विरुद्धत्वाच्च । यच्च रोगनाशात्मकफल—
श्रवणं तत्तु सर्वाङ्गसाधारणं न हि त्रि प्राणायाममात्रस्य । तथाहि
सर्वजन्तुषु पृथिव्यां वीजवत् सूक्ष्मरूपेण सर्वे रोगा व्याधयो ज्वराद्याश्च
ये रोगास्तिष्ठन्ति ते केचिदासनेः केचित् प्राणायामैः केचित् प्रत्याहारैः
केचिद्धारणाभिर्नश्यन्तीति सर्वयोगशास्त्रेषु स्पष्टमेवोपलभ्यते दर्शितं
चात्माभिरपि पूर्वं तत् तत् प्रकरणे, देवाज्जातव्याधि रोगादि सर्व-
विघ्नानां निवारकं परमेश्वराराधनमेवेति वक्ष्यते । अन्येच प्राण-
जयोपायाः प्रसङ्गात् प्रथम परिच्छेद एव निरूपिताः । अपानादि
— जये विशेषः ।

योगसागरे—

“रेचकादि क्रमाज् ज्ञेयोऽपानस्थान नियोगतः ।”

रेचकाभ्यास बाहुष्ये नेत्यर्थः ।

कालिका पुराणे—

अपानं कटिदेशे तु पृष्ठभागे विनिर्दिशेत् ।

सदा तद्वैव सम्भार्य एष वायु जय क्रमः ॥

समानस्थान संरोधाद् वश्यतां शनकैरियात् ॥

अथाऽपि

रेचक पूरकाभ्यां स्थाननिरोधस्य विकल्पनात् । तथा

“नाभौ प्रपूरयेद् वायुं शरीरं व्याप्य धारयेत् ।

समानं जयते तज्जः प्रज्वलन् यदि पश्यति ॥

कम्पमानस्ततो योगं ज्वलत् स्वेद परिप्लुतः ।

मोहयेद्भीमकूपैस्तु तमेव व्यापकं मुनिः ॥”

योगसारे—

“नासिकाकर्णयोगेन हृदयादि क्रमादयम् ।
 उत्कथ्यमाणो वश्यत्वं रुद्धा रुद्धा प्रयात्यलम् ॥
 अर्धः पादतलं यावत् गत्यागत्य क्रियागतः ।
 उक्तस्थानानुषङ्गेन याति शीघ्रं सवश्यताम्” ॥

प्रथमं नासाग्रे संस्थाप्य हृत् कण्ठतालु भ्रूमध्य मूर्धसुक्रमात्
 रुद्धारुद्धेति गत्यागत्येति रेचक पूरक कुम्भक विषय इत्यर्थः ।

कालिका पुराणे—

“मूर्धान्वितेन चाकर्षन् कुर्वन्नुच्चतरं स्वनम् ।
 धारयन् जायते नून मुक्तानं वायुदेवतम्” ॥

व्यामजयो योगसागरे—

“स्वच्छेत्रे कुम्भकाभ्यासात् सङ्कोच प्रभृतेः क्रमात् ।
 हृज् जगद्ग्रासि योगेन जयो व्यान इतीरितः” ॥
 स्वच्छेत्रं शरीरम् ।

कालिका पुराणे—

“पूरकः कुम्भकश्चैव रेचकश्च निगद्यते
 तेजसा चिन्तयेत् सूक्ष्म योगी व्यानं जयेत्क्रमात्” ।

तत्र प्राणादि वायुजयोपायविशेषः पूर्वोक्तस्थानवर्णवोजायनु-
 सन्धान सहिता एवानुष्ठेया न निरपेक्षा इति द्रष्टव्यं । अथ युगपत्
 समस्त वायुजयोपायः,

लक्ष्मीयोगसागरे—

“वर्णवीजादि संमेलनात् स्वस्थानात् हृदयाम्बुजम् ।

एकोक्त्य नयन् ब्रह्म वक्त्रिञ्च युगपज्जयेत् ॥”

एकोक्त्य हृदयकमले चित्रवर्णं वक्त्रिसहितं सकल वायु गोलकं
मनसाविचिन्त्य ततस्तं ब्रह्मरन्ध्रं पर्यन्तं सदान्तरं स्थानानि क्रमेण
नीत्वा ब्रह्मरन्ध्रादवान्तरं स्थानोक्तद्वारेण पादाङ्गुष्ठान् यावदावर्त्तना-
दभ्यासात् युगपज्जयेदित्यर्थः ।

योगसागरे—

प्राणवृत्तिमपानेन संयोज्योत्कृष्य तंहृदि ।

व्यानमानीय तदैव मुदानेन सहैकताम् ॥

नीत्वानयेत् ऊरोर्मध्ये मध्यकण्ठं तलं मुखम् ।

नासाग्रेनेत्रभ्रूमध्यं ललाटं तलं मूर्ध्निगम् ।

कृत्वा कुर्यात् ततः सर्वं ब्रह्मण्यथापि वा ।

इत्युक्ताः सर्ववायूनां शनकै र्युगपज्जयेत् ॥

समानोत्तानमुक्तोऽपि लभ्यते तस्य हृत् पतिसम्बन्धात् ।

कालिकापुराणे—

“वायुं नीत्वाच नाभौ तु आग्नेयात् किञ्चिदुत्सृजेत् ।

जयेत् सर्वाननेनैव वयून्भ्यासतो मुनिः ॥

धृत्वा यद् धारयेद् वायुं धारणानुक्रमेण तु ।

यत्नेन योगविच्छृङ्खलान्द्राविवर्जितः ॥

एवमभ्यासयोगेन सूक्ष्मं ज्योतिः प्रपश्यति ।

अङ्गुष्ठायतनमूलं पाष्णिं गुल्फोरुजातुषु ॥

पायूपस्थे तथावस्ती नाभि-हृत् कण्ठ-वक्षसि ।
जिह्वाघ्राणाक्षिके सन्धौ समं मूर्धनिसंस्थितम् ॥
चिन्तयन् परमं धार्यस्यान्मुनि स्तेन तन्मयः ।”

याज्ञवल्करगीतायाम्,—

“योगिनश्चपरिहृत्य वदन्तिसमचेतसः ।
प्राणायाम-पराः पूतारचपूरक-वर्जिताः ॥
दक्षिणेतु गुल्फेन सोवनीं पीडयेच्छिराः ।
अधस्ता दण्डयोः सूक्ष्मां सव्योपरिच दक्षिणम् ॥
जङ्घयोर्धोऽरतं गार्गि ! निष्क्रिद्रं बन्धयेद्दृढम् ।
समग्रीवः शिरः स्कन्धः समष्टः समोदरः ॥
नेत्राभ्यां दक्षिणगुल्फं लोकयन्नुपरिस्थितम् ।
धारयेन्मनसा सार्द्धं व्याहरन् प्रणवाक्षरम् ॥
आसनेऽनन्यधीरास्ते हिजोरहसि नित्यशः ॥
क्षत्रियश्चवरारोहे व्याहरन् प्रणवाक्षरम् ॥
आसनेऽनन्यधीरास्ते रहस्येव जितेन्द्रियः ।
वैश्याः शूद्रास्त्रियश्चान्ये योगाभ्यासरतानराः ।
शैवं वा वैष्णवं वापि संस्मरन् अन्यमेव वा ।
आसनेऽनन्यधीरास्ते दीपं वा ह्यवलोकयन् ॥
आयुर्विधात कृत् प्राणस्त्वनेनाग्निं कुलङ्कतः ।
धूमध्वजजयोयावन्नान्यधीरेवमभ्यसेत् ॥
धारणं कुर्वतस्तस्य शक्तिस्थाने प्रभञ्जनम् ।
देहसुलघुतां याति जठराग्नेश्च दीपणम् ॥
दृष्टचिह्नं स्ततस्तस्मिन्मनसारोप्य मारुतम् ।
मन्त्रमुच्चारयन् दीर्घं नाभिमध्ये निरोधयेत् ॥

यावत्समो लयः स तस्मिन् नाभौ सवित्प्रमण्डले ।
 तावत् समभ्यसेदयोगी नियतो नियतासनः ॥
 एतेन नाभिमध्यस्थधारणेनैव मारुतः ।
 कुण्डलीं याति वह्निश्च दहन् यत्र न संशयः ॥

सन्तप्ता वह्निना तत्र वायुना चालिता स्वयम् ।
 प्रसार्य फणभृद्गोमं प्रबोधं याति सा तदा ॥
 प्रबुद्धे सञ्चरत् यस्मिन् नाभिमूले च चक्षिणि ।
 ब्रह्मरन्ध्रे सुषुम्नायां प्रयाति प्राणसंज्ञकः ॥

संप्राप्ते मारुते तस्मिन् सुषुम्नायां वरानने ! ।
 मन्त्रमुच्चार्य मनसा हृन्मध्ये धारयेत् सुधीः ॥
 हृदयात् कण्ठकूपे च भ्रुवोर्मध्ये च धारयेत् ।
 तस्माद्धारोप्य मनसा वह्निं प्राण भनन्धौः ॥

धारयेद्गोमि विप्रेन्द्र व्याहरन् प्रणवाक्षरम् ।
 वायुना पूरिते व्योम्नि साङ्गोपाङ्गे कलेवरे ॥
 तदात्मा राजते तस्य यथा व्योम्नि विकर्त्तनः ।
 शरीरं विसिद्मन्नुच्चैस्तदेवं सम्यगाचरेत् ॥

एकाक्षरं परं ब्रह्म ध्यायन् प्रणवमीश्वरम् ।
 सन्निधौ मनसामूर्द्धि ब्रह्मरन्ध्रे सवायुना ॥
 प्राणमुन्मोचयेत् पञ्चाङ्गप्राणे सुमध्यमे ।
 देहातीते जगत्प्राणे शून्ये नित्ये ध्रुवे पदे ॥

आकाशे परमानन्दे स्वात्मानं योजयेत् सुधीः ।
 ब्रह्मैवासी भवेद् गार्गि ! न पुनर्जन्म भाग्भवेत् ॥

तथा, गार्ग्यवाच,—

“भगवन् सर्वशास्त्रज्ञ सर्वभूतहिते रत ।
 योऽयं मोक्षाय योगीन्द्र ! भवताभाषितस्तु वै ॥
 यमाद्यष्टाङ्गसहितो योगोऽहिवहुविस्तरः ।
 तदेतद् विस्तृतं सर्वं सर्वज्ञ ! तवसन्निधौ ॥
 योगं समोपदिश्याद्य साङ्गं सङ्गे परुषतः ।
 ज्ञातुं महं सि सर्वज्ञ ! जन्मसंसार सागरात् ॥
 इत्युक्तो तल्लवादिन्या ब्रह्माविदु ब्राह्मणस्तदा ।
 पालोक्य अप्यादीनां स्मितपूर्वमथान्वीत् ॥
 उत्तिष्ठोत्तिष्ठ किं शेषे (ते) भूमौ गार्ग्यवरानने ! ।
 वक्ष्यामि ते समासेन योगं सम्प्रति तं शृणु” ॥

याज्ञवल्कर उवाच,—

सव्येऽङ्गुलिमगुदं निषीड्य,
 सव्ये तर्जनेन निषीड्य सन्धिन् ।
 सव्ये तर्जन्यस्य करं सदास्मिन्,
 शिखां समालोक्य पातकस्य ॥

आयुर्विधातुं ज्ञातुं प्राणो निरुद्धस्त्रासनेन वै ।
 याति गार्ग्य ! तदापानात् कुलं वक्त्रेः शनैः शनैः ॥
 ततोऽवलति विप्रेन्द्रे स्वदाले देहमध्यमे ।
 प्रातःकाले प्रशोषेच निशीथे च समाहितः ॥
 मुहूर्तमभ्यसेदेवं यावत् पध्वनगह्वयम् ।
 ततः स्वात्मनि विप्रेन्द्रे प्रथयाच्च पृथक् पृथक् ॥

सम्भवन्ति तदा तस्य जितो येन समीरणः ।
 शरीरं लघुतादीमिर्वक्त्रेजंठरवर्त्तिनः ॥
 नादाभिव्यक्तिरित्येतत् चिह्नान् पादौ भवन्तिहि ।
 अल्पमूत्रं पूरीषं स्यात् षड्मासाद्वत्सरात्तथा ॥
 आसने वाहने पश्चान्नगन्तव्यं त्रिवत्सरात्” ।

ततोऽनित्यं वायुसंखेनसार्द्धम्,
 धिया समारोप्य निरोधयेत्तम् ।
 ध्यायन् सदा चक्रिणमप्रबुद्धम्,
 नाभौ सदा कुण्डलिनं निविष्टम् ॥
 हारं समावेष्ट्य सुखेन मध्यम्,
 अन्याश्च भोगेन शिरास्तथैव ।
 स्वपुच्छं मास्येन निगृह्य सम्यक्,
 पथश्च संयम्य मरुद्गणानाम् ॥
 प्रबुद्धं नागेन्द्रवदुच्छसती,
 सदा प्रबुद्धा प्रभयात्खलन्ती ।
 नाभौ सदा तिष्ठति कुण्डली सा,
 तिर्यङ्मुदेवेषु तथानरेषु ॥
 वायुना विततवह्निं शिखाभिः,
 कन्दमध्यगतं नाडोषं संस्थाम् ।
 कुण्डलीन्दहति यस्त्वह्निरूपाम्,
 संस्मरन् नरवरसु स एव ॥”

सन्तप्तावह्निना तत्र वायुनाच प्रचालिता ।
 प्रसार्य फणभृद् भोगं प्रबोधं याति सा तदा ॥

बोधंगतेचक्रिणि नाभिमध्ये, प्राणास्तु सन्धूय कलेवरेऽस्मिन् ।
चरन्ति सर्वे सहवह्निनैव, यथापटे तन्तु-गतेतथैव ॥

भित्तेव चक्रिणः स्थानं सदाध्यान परायणः ।

ततोनेयेदपानन्तु नाभेरूर्ध्वं मनुस्मरन् ॥

वायुर्यदा वायुसखेन सार्द्धम्, नाभिन्त्वतिक्रम्य गतः शरीरे ।
रोगाः प्रणश्यन्ति वलाभिवृद्धिः, कान्तिस्तदानीं भवति प्रकृष्टा ॥
ब्रह्मरन्ध्रमुखं मतवायवः, पावकेन सहयान्ति खगध्वे ।
केनचिदिहवदामि तवाहं, वीक्षणवृद्धिं सदीपशिखाया ॥
निरोधितः स्याद्वृद्धिं तेन वायु, र्मध्ये यदा वायुसखेनसार्द्धम् ।
सहस्रपत्रस्य मुखं प्रविश्य, कुर्यात् पुनरूर्ध्वं मुखं ह्रिजेन्द्रे ॥

प्रबुद्ध हृदयान्धोजे गार्ग्यस्मिन् ब्रह्मणः पुरे ।

वालार्कं श्रेणोवह्नीं विरराज समीरणः ॥

हृन्मध्यात्तु सुषुम्नायां संस्थितो हुतभुक् तदा ।

सजलाम्बुदमालासु विद्युल्लेखेव राजते ॥

प्रबुद्ध हृत्पद्मसुसंस्थितेऽग्नौ,

प्राणेच तस्मिन् विनिवेशितेच ।

चिह्नानि वाह्यानि तथान्तराणि,

दीपादि दृश्यानि भवन्ति तस्य ॥

वायुमन्त्रयतस्तु सवह्निः, व्याहरन् प्राणव मत्र सविन्दुम् ।

वालचन्द्रं सट्टेत्तु ललाटे, वालचन्द्रमवलोकय बुद्धया ॥

सवह्निं वायुमारोप्य भ्रुवोर्मध्ये धियातदा ।

ध्याटेदनन्यधोः पश्चादन्तरात्मानमात्मनि ॥

मध्यमेऽपि हृदये च ललाटे,
स्थाणुवज्ज्वलति लिङ्गमदृश्यम् ।
अस्ति गार्गि ! परमार्थमिदं त्वम्,
पश्यपश्य मनसा रुचिररूपम् ॥

ललाटमध्ये हृदयाम्बुजे च,
यः पश्यति ज्ञानमयीं प्रभान्तु ।
शक्तिं सदा दीपवदुज्ज्वलन्तोम्,
संपश्यति ब्रह्म विवेकदृष्टया ॥

मनोलयं यदायाति भ्रूमध्ये योगिनां नृणाम् ।
जिह्वामूलेऽमृतस्त्रावां भ्रूमध्ये चात्मदर्शनम् ॥
कम्पनञ्च तथामूर्ध्नी मनसैवात्मदर्शनम् ।
देवोद्यानानि रम्याणि नक्षत्राणि च चन्द्रमाः ॥
ऋषयः सिद्धगन्धर्वाः प्रकाशं यान्ति योगिनाम् ।

भ्रुवोरन्तरे विष्णुपदे निविष्टे,
मनोलयं यावदियात्त वृद्धेः ।
तावत् समभ्यस्य पुनः खमध्ये,
तेजः सदा संस्मर पूर्णरूपम् ॥

समीरणे विष्णुपदे निविष्टे,
विच्छिद्बुद्धौ तव चात्मनिष्ठे ।
आनन्द मत्यद्भुतमस्ति सत्यम्,
त्वं गार्गि ! पश्चाद्य विच्छिद्बुद्धया (१) ॥

एवं समभ्यस्य सुदीर्घकालम्,
यमादिभिर्युक्ततनुर्मिताशी ।
आत्मान मासाद्य गुहाप्रविष्टम्,
सुक्तिं ब्रज ब्रह्मपुरेष् (सु) नस्त्वम् ॥

भूतानि यस्मात् प्रभवन्ति सर्गे,
येनैव जीवन्ति चराचराणि ।
जातानि यस्मिन् विलयं प्रयान्ति,
तद्ब्रह्म विद्मीति वदन्ति सर्वे ॥ (१)

हृत्पङ्कजे व्योम्नि यदेकरूपम्,
सत्यं सदानन्द मयं सुसूक्ष्मम् ।
तद्ब्रह्मविद्भावयते गुहायाम्,
इति श्रुतेश्चापि समानयन्ति ॥

अणोरणोयान् महतोमहोयान्,
आत्मागुहायां निहितोऽस्य जन्तोः ।
तमक्रतुं पश्यामि शुद्धबुद्ध्या,
प्रयाणकालेऽपि विहीनशोकः (२) ॥

प्रभञ्जनं मूर्द्ध्नि गतं सवर्द्धिं, धिया समासाद्य गुरूपदेशात् ।
मूर्ध्नाणमुद्भिद्य पुनः खमध्ये, प्राणांस्त्यजोङ्कार मनुस्मरत्वम् ॥
इच्छया यदि शरीर विसर्गम्,
ज्ञातुमिच्छसि सखे । तव वक्ष्ये ।

(१) तैत्तिरीयोपनिषत् ।

(२) तैत्तिरीयोपनिषत् ।

व्याहरन् प्रणव मुन्नयमूर्द्धी—

भेदनं कुरु सृजात्मनिकायम्” इति ॥

गीतायाम्,—

“सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्य च” । इत्यादि ।

श्रुतीच,—

“शतश्रैका हृदयस्य नाड्य स्तासामूर्द्धानमभिनिःसृतैका ।

तयोर्ध्वमायन्नसृतत्वमेति विश्वडन्या उत्क्रमणे भवन्ति” ॥

जीवन्मुक्ततया चिरकालं स्यात्तु मिच्छा चेच्छरीरं रक्षणोपयम् योगिना ।

तथा च दत्तात्रेयः,—

जीवन्मुक्तः स्वदेहोऽहं विचरामि जगत्त्रयम् ।

इति चेज्जायते वाञ्छा योगिनस्तद्विबोधमे ॥

शरीरं न त्यजेद्वै कालः कस्यापि कुतचित् ।

अतः शरीरं रक्षार्थं यत्नः कार्य्यसु योगिना ॥

योगिना सततं यत्नादरि (नि) श्रानां विचारणा ।

कर्त्तव्या येन कालोऽभावज्जातो न हि हन्ति तम्” ॥

परिष्ठानितु वक्ष्यन्ते,—

ज्ञात्वा कालञ्च तं सम्यग् लयस्थानं समाश्रितम् ।

युञ्जीत योगं कालोऽस्य यथाऽसौ जायतेऽफलम् ॥

बद्धसिद्धासनो देहं पूरयेत् प्राणवायुना ।
 कृत्वा दण्डं स्थिरं वृद्ध्या दशद्वाराणिरोधयेत् ॥
 बन्धयेत् खेचरीं मुद्रां ग्रीवायाञ्च जलन्धरम् ।
 अपाने मूलबन्धञ्च उड्डोयानं ततोदरे ॥
 उत्थाप्य भुजगीं शक्तिं मूलाधाराद्भुजस्थिताम् ।
 सुषुम्नान्तर्गतां पञ्चचक्राणां भेदिनीं शिवाम् ॥

सोऽहं हृदाश्रयं नीत्वा यान्तीं बुद्धिं मनोभूताम् ।
 सहस्रमूलपद्मस्थशिवेलीनां सुधामये ॥
 ततः सुधाकरोद्भव ममृतं तनमूलतः ।
 भिष्वन्ती सकलं देहं प्लावयन्ती विचिन्तयेत् ॥
 तथा साद्धं ततोयोगी शिवेनैकात्म्यताऽव्रजेत् ।
 परानन्दमयोभूत्वा चिद्भूतिमपि सन्यजेत् ॥
 ततो लब्धमनाभास महम्भाव विवर्जितम् ।
 सर्वाङ्गकल्पनाहीनं नैवकालो निहन्तितम् ॥
 स एव कालः स शिवः स सच्चिन् नापिकिञ्चन ।
 कः केन हन्यते तच्च स्मियते नापिकिञ्चन ॥
 ततो व्यतीतिं समये कालस्य भ्रान्तिरुपिणः ।
 योगी सुप्तोऽन्यत इव प्रबोधे प्रतिबोधितः ॥
 एवं सिद्धो भवेद्दुःखो वञ्चयित्वा विधानतः ।
 कालं कलित संसार पौरुषेणाद्भुतं न हि ॥
 ततस्त्रिभुवने योगो विचरत्येक एव सः ।
 पश्यन् संसार वेचित्रं खेच्छया निरहङ्कृतिः” ॥ इति ।
 अथ प्राणादि वायुजये चिह्नान्युपलक्षयेत् ।

स्कन्दपुराणे,—

प्राणेतु निर्जिते सम्यक् तच्चिह्नान्युपलक्षयेत् ।
 विमूत्रश्लेष्मदोषाणां स्वल्पभावः प्रजायते ॥
 बहुभोजनं सामर्थ्यं चिरादुच्छ्रसनन्तथा ।
 आरोग्यशोघ्रगामित्वं उत्माहः स्वरसौष्ठवम् ॥
 बलवर्णं प्रसादश्च सर्वदोषक्षयस्तथा ।
 एवमादोनि चिह्नानि सत्त्वस्थश्चैव जायते” ॥

वायुसंहितायाम्—

प्राणेतु निर्जिते सम्यक् तच्चिह्नान्युपलक्षयेत् ।
 लघुत्वं शोघ्रगामित्वं उत्माहः सौष्ठवन्तथा ॥
 सर्वरोगक्षयश्चैव बलन्तेजः सुरुपता ।
 धृतिर्मेधायुर्लब्ध स्थिरताच पुमर्थता” (१) ॥

दत्तात्रेयः—

ततोऽधिकं तराभ्यासाद्बलमुत्पद्यते भृशम् ।
 येन भूचरसिद्धिः स्याद्भूचराणां भयापहा ॥
 व्याघ्रोलुसापो वन्योवा गवयो गज एववा ।
 सिंहोवा योगिना तेन स्त्रियन्ते हस्तताडनात्” (२) ॥

नकुलीश योगपरायणे,—

“प्राणस्य नियमे स्यातां दीर्घश्वासमरुज्यौ ।
 विन्मूत्रस्याल्पताभावो रुद्रांशोऽपान निर्जये ॥

(१) योगतत्त्वोपनिषदि—१—२। ४४—४५ श्लोकः ।

(२) ” ” १—२। ५८—६० श्लोकः ।

तड्बुभुक्षा क्षयोवहे रौदर्यस्याति पाटवम् ।
 क्षतमग्नावरोहश्च समानस्य जये मतः ॥
 जयादुदानस्योत्क्रान्तिरुत्गतिश्च जलादितः ।
 व्यानस्याखिलरुद्रांश्च श्रोतोणामङ्गतिस्त्वचि ।
 समस्तं फलमेवेतत् मन्त्रं युगपज्जयेत् ॥
 रेचकाभ्यासतोऽशेष कस्मन्नानाञ्च संचयः ।
 इति प्राणादि वायूनां रेचकादेः फलं स्मृतम् ॥” (१)

कालिकापुराणे वायून् प्रकृत्योक्तम्,—

“एतौ जितैर्जयेद्दोमां स्तुत्स्वमुर्व्यादि सञ्चितम् ।
 सर्वज्ञो जायते नूनं तैर्जितैर्योगविन्दभिः ॥
 कामान् कामित्व माप्नोति गुरुत्वं जायते महत् ।
 यदाऽपानञ्जयेद्दोमान् अल्पविन्दमृतसम्भवः ॥
 पातालादौ भवेत् प्रामिलीलया योगिनो ध्रुवम् ।
 क्षतस्य रोहणं साम्यं जठरे च विभावसोः ॥
 बहुभोजो भवेन्नूनं भवेत् सत्त्वात्मको मुनिः ।
 सत्त्वात्मकात्तदं कत्वं तदैकत्वाच्च तन्मयः ॥
 शस्त्रेण च्छिद्यते नैव नैवापः क्लेदयन्ति हि ।
 व्याधयोऽथ विषं नैव क्रमते व्यान-शासनात् ॥”

योगभास्करे,—

“यावदन्तःस्फुरेन्नादो यावच्चित्तं चलायते ।
 तावदुत्पन्नयोगो स्यात् तत आरूढ योगवान् ॥
 आरूढयोगस्य भवेत्तत्त्वाद्वादशवत्सरान्” ।

तथानाडीश्वरानन्तरमुक्तम्,—

एवमुत्पन्नयोगीस्यात् शृणुष्वारुढ योगिनम् ।
 उत्पन्न योगिनोदेहः पुष्टोऽपि क्लृप्ततांम्रजेत् ।
 आरुढ योगिनोदेहः क्षीणोऽपि स्थूलताम्व्रजेत् ॥
 उत्पन्नयोगिनश्चित्तं बलादेकत्रनीयते ।
 आरुढ योगिनश्चित्तं नक्रदाचिच्चलम्भवेत् ।
 उत्पन्न योगीनिर्बिम्ब आरुढस्तु सदासुखी ॥
 उत्पन्न योगीमन्दाग्नि आरुढस्तु महाशनः ।
 भक्षितान्यस्य जीर्यन्ते फलपुष्पदलान्यपि ॥
 स्थानत्रयात् परं प्राप्ते वायौ सिद्धवदीर्यते ।
 सिद्धस्य त्रीणि चिह्नानि दाताभोक्ताऽथ वक्ष्यकः ॥”---इति

योगवीजे,—

“गुरुप्रसादान् मरुदेव साधित
 स्तेनैवचित्तं पवनेन साधितम् ।
 स एव योगी सजितेन्द्रियः सुखी,
 मूढा न जानन्ति कुतर्कं वादिनः ॥
 चित्तं प्रणष्टं यदि भाषतेवै,
 तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि नाशः ।

नात्मप्रतीतिर्न गुरुर्न मोक्षः ॥

जलीका रुधिरं यद्वत् बलादाकर्षति ध्रुवम् ।
 ब्रह्मनाडी तथा धातून् सन्तताभ्यासयोगतः ॥

अनेनाभ्यासयोगेन नित्यमासन बन्धतः ।
 चित्तं विलीनतामेति विन्दुर्नो यात्यधस्तथा ॥
 रेचकं पूरकम्यक्ता वायुना स्थीयते चिरम् ।
 गाना नादाः प्रवर्तन्ते संस्त्रवेच्चन्द्रमण्डलम् ।
 तश्यन्ति क्षुत्पिपाशाद्या दोषाः सर्वे तथासति ।
 स्वरूपे सच्चिदानन्दे स्थितिमाप्नोति केवले ॥” इति ।

मार्कण्डेय पुराणे,—

अलौप्यमारोग्यं मनिष्ठरत्नं, गन्धः शुभो मूत्रपूरीषमल्पम् ।
 कान्तिं प्रसादः स्वरसौम्यता च, योगप्रवृत्तेः प्रथमं हि चिह्नम् ॥

अनुरागं ततोयाति परोक्षे गुणकीर्त्तनम् ।
 भवाध्यन्ति च सत्त्वानि सिद्धेर्लक्षणमुत्तमम् ॥
 शीतोष्णादिभिरत्युग्रैर्यस्य बाधा न विद्यते ।
 न भीतिमेति चान्येभ्यस्तस्य सिद्धिरूपस्थिता ॥
 तथा वैयोगयुक्तस्य योगिनो नियतात्मनः ।
 सर्वे दोषाः प्रणश्यन्ति सुस्थश्चैवोपजायते ॥
 वीक्ष्यते च परं ब्रह्म प्राकृतांश्च गुणान् पृथक् ॥
 व्योमादि परमाणूँश्च तथात्मानमकल्मषम् ॥
 श्रूयतां मुक्तिफलदं तस्यावस्था चतुष्टयम् ।
 ध्वस्तिः प्राप्तिः तथा सम्बित् प्रसादश्च महौपते ॥
 स्वरूपं शृणु चैतासां कथ्यमानमनुक्रमात् ।
 कर्मणामिष्टदुष्टानां जायते फलसंचयः ॥
 चेतसोऽल्पबाधायत्वाद् यत्र सा ध्वस्तिरुच्यते ।
 ऐहिकामुष्मिकान् कामाक्लोभमोहात्मकांश्च यान् ॥

निरुध्यास्ते सदा योगी प्राप्तिः सा सार्वकामिकी ।
 अतीतानागतानर्थान् विप्रकृष्ट तिरोहितान् ॥
 विजानातीन्दुसूर्यर्चग्रहाणां ज्ञानसम्पदा ।
 तुल्य स्वभावतां राजन् योगौ प्राप्नोति चेदयदा ।
 तदा सम्बिदितिख्याता प्राणायामस्यसंस्थितिः ।
 यान्तिप्रसादं येनास्य मनः पञ्चच वायवः ।
 इन्द्रियाणीन्द्रियार्थश्च सप्रसाद इतीरितः ॥”

वशिष्टः—

“सन्धायोरुभयोर्नित्यं गायत्र्या प्रणवेनवा ॥
 प्राणसंयमनं कुर्यात् ब्राह्मणो वेदपारगः ॥
 नित्यमेवं प्रकुर्वीत प्राणायामांस्तु षोडशः ।
 अपिभ्रूण इतं (णं) मासात् युनन्यहरहः कृताः ॥
 ऋतुत्रयाद् युनन्तेव जन्मान्तरकृतादघात् ।
 वत्सराद् ब्रह्मविद्वान् स्यात्तां स्वस्मान्नित्यमभ्यसेत् ॥
 योगाभ्यासरताश्चैवं स्वधर्मं निरतास्तथे ।
 प्राण संयमनेनैव सर्वमुक्ता भवन्ति हि” ॥

स्कन्दपुराणि,—

प्राणायाम निरूपणानन्तरं मुक्तम् ।
 “ब्रह्मचारीजितक्रोधोजितलोभोविमत्सरी ।
 अद्धमित्यं सदाभ्यासाद् योगीयोगोनिगद्यते ॥”

३४ प्रदीपिकायाम्—

“आसनं कुम्भकं चित्रं सुद्राव्यं करणं तथा ।
 पथनादानुसन्धानं मभ्यासानुक्रमेण च ॥

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत् सिद्धो नात्रकार्यविचारणा ॥”

तत्रैव—

“वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता
नादस्फुटत्वं नयनेच निर्मले ।
अरोगिता विन्दुजयोऽग्निदीपनं
नाडीविशुद्धिर्दृढशुद्धिलक्षणम् ॥”

ईश्वरप्रोक्ते—

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च ।
निष्पत्तिः सर्वयोगेषु योगावस्थाभवन्तिताः ॥

तथाहि—

“यदानाडी विशुद्धिः स्यात् योगिनस्तत्त्व दर्शिनः ।
तदाविध्वस्त पापस्य भवेदारम्भ सम्भवः ॥
चिह्नानि योगिनो देहे दृश्यन्ते नाडिशुद्धितः ।
कथ्यन्ते मम भक्ताय तानि संक्षेपतो मया ॥
समकायः सुगन्धिश्च सुकान्तिः सुरसाधरः ।
प्रौढवक्त्रः सुभोगी च सुखो सर्वज्ञसुन्दरः ॥
सम्पूर्णं हृदयो योगी सर्वोत्साही वलान्वितः ।
ततो यथेष्ट शक्तिः स्यात् योगिनो वायुधारणे ॥
यथेष्ट धारणाद् वायोः कुम्भकः सिध्यति ध्रुवं ।
केवले कुम्भकेसिद्धे किं नस्यादिह योगिनः ॥
स्वेदः सञ्जायते देहे योगिनः प्रथमोधमः
द्वितीयो जायते कम्पो दुर्धरो मध्यमो मतः ॥

यदा सञ्जायते खेदो मर्दनं कारयेत् सुखम् ।
 अन्यथा विग्रहे धातुर्नष्टा भवति योगिनः ॥
 ततोऽधिकतराभ्यासाद् गगने साधकाधिपः ।
 योगौ पद्मासनस्थोऽपि भुवमुत्सृज्यवर्त्तते ॥
 वायुसिद्धिस्तदाज्ञेया संसारध्वान्तनाशिनी ।
 तावत् कालं तु कुर्वीत योगोक्तनियमग्रहम् ॥
 खल्वनिद्रा पुरीषञ्च स्तोकं मूत्रञ्च जायते ।
 अदीनत्व मरोगित्वं योगिनस्तत्त्व दर्शिनः ॥
 स्निग्धलाला भ्रमिष्वैव सर्व्वं धैव न जायते ।
 कफपित्तानिलश्चैव साधकस्य कलेवरे ॥
 तस्मिन् काले साधकस्य भोज्येषु नियमात्मनः ।
 अत्यल्पं बहुधाभुक्त्वा योगो न व्यथते तदा ॥
 तथारहस्यपाविष्टः साधकः संयतेन्द्रियः ।
 प्रणवं प्रजयेद्दीर्घं विघ्नानां नाशहेतवे ॥
 प्राणायामेन योगोन्द्रः सर्व्वं श्रव्याष्टकानि च ।
 पाप पुण्योदधिं तोर्त्वा त्रैलोक्येश्वरतां व्रजेत् ॥”

अमृतसिद्धौ—

वायुः सिद्धौ यदा देहे संवित्तिर्जायते तदा ।
 संवित्ते ऋक्षयः सर्वाः सम्भवन्ति च योगिनां ॥
 यदा तु सिध्यते ऋद्धिस्तदासिद्धिरदूरतः ।
 सिद्धरूपो हि यो वायुर्मध्यमा पथसङ्गतः ॥
 तदानन्दमयं चित्तमेकरूपं नभोपमम् ।
 यदानन्दमयं चित्तं बाह्यक्लेश विवर्जितम् ॥

भवदुःखानि संहृत्य समाधिर्जायते तदा ।
 यदा समाधि सम्पन्नं सहजानन्द संभूतम् ॥
 चित्तमेतत् तदासिद्धं सर्वदुःखभयोपहं ।
 यत् करोति यदायोगी सर्वं भवति तत्क्षणात् ॥
 योगिनः सिद्धकायस्य जानीयात्क्षणं ध्रुवम् ।
 कायव्यूहादिकं यच्च परपुर प्रवेशनम् ॥
 ईक्षणं श्रवणं दूरात् तत् सिद्धं वायुलक्षणम् ।
 जीवन्मुक्ति स्तदाज्ञेया सर्वभीष्टफलप्रदा ॥
 जीवन्मुक्ति गतोयोगी महामुक्ति पदं ब्रजेत् ।
 स्वेच्छासमाधिसम्पन्नो योगीन्द्रोहि भवेत्तदा ॥
 तदा महासमाधिश्च 'धर्ममेव' समाह्वयः (१) ।
 तदानन्दमयोयोगी सर्वज्ञः सर्वदर्शनः ॥
 स पूज्यत्रिषु लोकेष्वव्याहताज्ञश्च सर्वदा ।
 अव्याहतगतिः प्राप्नोति व्याहतानन्द सम्भूतः ॥
 सर्वश्रेष्ठगुणोपेतः सर्वसिद्धिसमन्वितः ।
 अबध्यः सर्वभूतानां योगीन्द्रो दोषवर्जितः ॥
 तस्मात् सर्वमयोयोगी सर्वभूतमयोहि सः ।
 सन्तुष्ट स्तारयेत्लोकात् क्रुद्धः सर्वविनाशकः ॥
 ज्ञातसिद्धिर्यदायोगी तदानैव भयङ्करः ।
 एवं वर्षं सहस्राणि लक्षाणि च शतानि च ॥
 पर्वताद्ये गुहावासमानन्दाः सिद्धयोगिनः" इति ।

(१) "प्रसङ्गान्तेऽप्यङ्गसीदस्य सर्वथाविवेकव्यातेर्धर्ममेवः समाधिः"

ईश्वरप्रोक्ते—

ततोऽभ्यास क्रमेणैव घटादि त्रितयम्भवेत् ।
 येन स्यात् सकला सिद्धिर्योगिनः प्रेशि (षि) ता ध्रुवम् ॥
 वाक्सिद्धिः कामचारित्वं दूरदृष्टि स्तथैवच ।
 दूरश्रुतिः सूक्ष्मदृष्टिः परदेहे प्रवेशनम् ॥
 विग्नमूललेपने स्वर्णमदृश्यं करणन्तथा ।
 भवन्त्येतानि मङ्गलां खेचरत्वञ्च योगिनाम् ॥
 यदा भवेद् घटावस्था पवनाभ्यासिनां परा ।
 तदा संसार चक्रेऽस्मिन् तस्मास्ति यत्प्रसाधयेत् ॥
 दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानो देव समस्तथा ।
 आसने सुदृढी भूते वायुमध्ये विश्रित्यसौ ॥
 किञ्चिद्वायु प्रवेशेन योगिनो ज्ञानसम्भवः ।
 सञ्जाते ज्ञानसम्भारे योगीदेव समोभवेत् ॥
 दोषदुःखक्षुधानिद्रा जरामृत्युविवर्जितः ।
 सृष्टिसंहार कर्त्ताऽसौ योगीश्वरसमो भवेत् ॥
 असुवा मासुवा सिद्धिरत्रैवाखण्डितं सुखम् ।
 प्राणाऽपानीनादविन्दू जीवात्मपरमात्मानौ ।
 मिलित्वाघटते यस्मात् तस्माद्द्वैघट उच्यते ॥
 याम मातृं यदाधत्तुं समर्थः स्यादतन्वितः ।
 प्रत्याहार स्तदैवस्यात्रान्तरा भवति ध्रुवम् ॥
 यदयज्ज्ञानाति योगीन्द्र स्तत्तदात्मनि भावयेत् ॥
 यैरिन्द्रियैर्विधानन्तु तदिन्द्रियजयोभवेत् ॥
 याम मातृं यदापूर्णं भवेदभ्यासयोगतः ।
 एकवारं प्रकुर्वीत तदा योगीतु कुम्भकम् ।

दण्डाष्टकं यदावायु र्योगिनि निश्चलोभवेत् ॥
 असामर्थ्यं ततो गुप्ता तिष्ठेद्वाष्टवत् सुधीः ।
 ततः परिचयावस्था योगिनोऽभ्यासतो भवेत् ॥
 यदावायुः चन्द्रसूर्यौ त्यक्त्वा तिष्ठति निश्चलः ।
 वायौ परिचिते वायुः सुषुम्ना व्योम्नि सञ्चरेत् ॥
 क्रियाशक्तिं गृहीत्वा तु चक्रान् भित्वा तु निश्चितम् ।
 तदा परिचयावस्था भवेद्भ्यासयोगतः ॥
 त्रिकूटं कर्मणो योगी तदापश्यति निश्चितम् ।
 ततः स्वकर्म कूटानि प्रणवेन विनाश्य च ॥
 योगी स्वकर्म-भोगाय 'कायवूहं' समाचरेत् ।
 अस्मिन् काले महायोगी पञ्चधाधारणञ्चरेत् ॥
 येन भूचरसिद्धिः स्यात् तत्तद्भूत-भयापहम् ।
 आधारे घटिकोः पञ्च नाभिभ्रूमध्यगे तथा ॥
 भ्रूमध्योर्ध्वे तथा पञ्च घटिकाधारये दुधः ।
 तदा भुवादिना नष्टो योगौन्द्रीन भवेत् खलु ॥
 मेधावी पञ्चभूतानां धारणं यः समाचरेत् ।
 शत ब्रह्मगतेनापि मृत्युस्तस्य न विद्यते ॥
 ततोऽभ्यासक्रमेणैव निष्पत्तिर्योगिनाम्भवेत् ।
 अनादि कर्मबीजानि येन च्छित्त्वामृतमभवेत् ॥
 यदा निष्पत्तिमप्यन्नः समाधिः स्वेष्टया भवेत् ।
 जीवन्मुक्तस्य मासात्तु भवेच्चैरस्य योगिनः ॥
 गृहीत्वा चेतना वायुं क्रियाशक्तिञ्च वेगवान् ।
 सर्वान्श्चक्रान्विभिद्याशु ज्ञानशक्तौ विलीयते ॥

'त्रिकूटं कर्मणः' इत्यादेरयमर्थः । कानिचित् कर्माणि केवलं
 स्वर्गोपभोग्यानि । कानिचित् पुनरवीच्यादिनरकोपभोग्यानीति

कर्मणां त्रिकूटत्वम् । तद्भोगार्थं स्वस्यैश्वर्यानुभवार्थं च योगी
कायवृद्धं समाचरेत् ।

तत्प्रक्रिया यथा पातञ्जले,—

‘‘साक्षात्कृत तत्त्वस्य योगिनो युगपत् कर्मफलोपभोगायानि-
माद्यष्टैश्वर्यानुभवाय च युगपत् निर्मितेषु कायेषु चित्तानि मूल-
कारणास्मिता भावा प्रभवन्ति । आग्नेरिव स्फुलिङ्गाः तेषाञ्च
चित्तानां योगाभ्यासकालो न मूलभूतैकचित्तप्रयोज्यत्वात्तदनुसारि-
त्वम् । तेषाञ्चजन्मादिसिद्धिप्रभवचित्तविलक्षणत्वहेतुं कर्मवासना-
राहित्यं चोक्त्वा योगिनश्च फलत्यागानुसन्धानकृतत्वादन्यकर्म
विलक्षणमशुक्लाकृष्ण कर्माङ्गां । कर्मणश्च फलत्यागानुसन्धाने-
नानुष्ठानात् फलानारम्भम्, सहस्रजन्मान्तरित प्राचीन ज्ञानवासनाया-
अपि तत्तच्छरीर ग्रहणे अनुभूतस्मृत्यादि फलोत्पादनेन आनन्तर्य-
वासनानामनादित्वम्, अनादित्वेऽपि क्रमेणानुभवरागाविद्यामूल-
त्वात्, ज्ञानयोगाभ्यां वा विद्यायादग्धकल्पत्वेन निर्मूलत्वात् कर्मणां
सुत्यजत्वं । ननु भोगेक्षयेनेव कर्मक्षयश्चेत्तदा प्रायश्चित्त प्रतिपादक-
श्रुति-स्मृतीतिहास पुराणादिकमप्रमाणं स्यादिति चेन्न, कर्म वैचि-
त्र्यात् । तथाहि सन्ति तावत् सर्वप्राणिनां कर्माणि कानिचित्
कच्छ्रचान्द्रायणादि देहान्त प्रायश्चित्तनाश्यानि, कानिचित् भोगैक-
नाश्यानि ; तत्र यानि भोगैकनाश्यानि तद् भोगार्थं योगिना
कायवृद्धः कर्त्तव्य एव । यच्च ‘‘माभुक्तं क्षीयते कर्म’’ इत्यादि वाक्यं
तद् भोगैकनाश्र्य प्रारब्धकर्मविषयम्, अकृतप्रायश्चित्तानां प्राणिनां
न भोगं विना कर्मक्षीयत इत्येतद्विषयं वा ज्ञेयम् । अन्यथा-
प्रायश्चित्तप्रतिपादकानां श्रुतिस्मृतीतिहासपुराणानामप्रामाण्यं दुर्ब्बारं

स्यादितिदिक् । एताश्चावस्थास्तामसराजससात्त्विकाख्यमृदुमध्याधि-
मात्राधिमात्रतराधिकारिभेदेन बहुकालेनाल्पकालेन वा भवन्ति ।

तथाचामृतसिद्धौ,—

“व्याधितादुर्ध्वला वृद्धौ निःसत्वामृदुहवासिनः ।
मन्दोत्तमाहा मन्दवीर्या ज्ञातव्या मृदुवनराः ॥
द्वादशभिर्वर्षे रेषामेकावस्था प्रसिद्धाति ।
नीति प्रौढाः समाभ्यासाः सवीर्याः समबुद्धयः ॥
मध्यस्था योगमार्गेषु तथा मध्यम योगतः ।
मध्योदमाहा मध्यरागा ज्ञातव्या मध्यविक्रमाः ॥
प्रष्टाभिस्तु वर्षे रेषामेकावस्था प्रसिद्धाति ।
वीर्यवन्तोदयावन्तः क्षमावन्तो महाशयाः ॥
स्वस्थाने संस्थिताः स्वस्थाभवेयुः स्थिरबुद्धयः ।
स्वाक्षराश्च सदाभ्यासाः सदा सत्कार संयुताः ॥
ज्ञातव्याः पुण्यकर्माणी ह्यधिमात्राहियोगिनः ।
एकावस्थाधिमात्राणां षड्भिर्वर्षेः प्रसिद्धाति ॥
महाबला महाकाया महावीर्यामहास्वनाः ।
महामोहोजिह्मताः शान्ता महाकारुणिकानराः ॥
सर्वशास्त्रकृताभ्यासाः सर्वलक्षणभूषिताः ।
सर्वज्ञ सट्टशाकाराः सर्वव्याधि-विवर्जिताः ॥
वरयौवन-सम्पन्ना निर्विकारा नरोत्तमाः ।
निर्मलाश्च निरातङ्गा निर्विघ्नाश्च निराकुलाः ॥
जनान्तर कृतभ्यासा गीतवन्तो महाशयाः ।
तारयन्ति च सत्त्वानि तरन्ति स्वयमेव च ॥

अधिमात्रतराः सत्त्वा ज्ञातव्याः सर्व्वलक्षणाः ।
 त्रिभिः सम्बत्सरै रेषा मवस्थैका प्रसिद्ध्यति ॥
 अवस्थाभिश्च तिसृभि र्योगः सम्पूर्णतां व्रजेत्” ॥

योगशास्त्रे,—

द्वाराणां नरकं निरुद्ध्य मरुतं पीत्वा दृढं धारितम्,
 नीत्वाकाशमपानवह्निं सहितं शक्त्या समुच्चालितम् ।
 आत्मध्यानयुतं त्वनेन विधिना विन्यस्य मूर्द्ध्निस्थितम्,
 यावन्तिष्ठति तावदेवमरुतां सङ्गे न सभूयते ॥
 नाभौ संयम्यचित्तं पवनगतिमधः संनिरुद्ध्य प्रयत्नात्,
 आकुञ्च्यपानमूलं हुतवहं सशिषं तत्तयत् सूक्ष्मरूपम् ।
 तदीत्वा हृत्परोजे तदनुव गालके तालुनि ब्रह्मरन्ध्रे’
 भित्त्वा शून्यातिशून्यं प्रविशति गगनं यत्र देवोमहेशः ॥

वासिष्ठे,—

“पूर्य्यष्टकापराख्यस्य जीवस्य प्राणनात्मकाम् ।
 विद्धि कुण्डलिनोमन्त-रामोदस्येव मञ्जरीम् ॥
 शक्तिं तां पूरकाभ्यासादापूर्य्यस्थीयतेसमम् ।
 तदैति भैरवं स्थैर्य्यं कायस्यपीनता तथा ॥
 यदा पूरक-पूर्णान्तरायत्वं प्राणमारुतम् ।
 नीयते सन्धिदेवोर्द्ध्वं भीढं धर्ममश्रमक्रमम् ॥
 सर्पिवत्स्वरितैवोर्ध्वं याति दण्डोपमांगताः ।
 नाडीः सर्वाः समादाय देहबद्धा लतोपमाः ॥

तदा समस्तमेवेदं आप्लावयति देहकम् ।
 नीरम्भं पवनापूर्णां भस्त्रे वान्तर्गतं नरम् ॥
 इत्यभ्यास विलासेन योगेन व्योमगामिताम् ।
 योगिनः प्राप्नुवन्तुश्चेर्दीना इन्द्रदशामिव ॥
 वह्निनाडो प्रवाहेन शक्तिः कुण्डलिनौयदा ।
 वह्निरुद्धं कपाटस्य द्वादशाङ्गुलमूर्ध्वणि ॥
 रेचकेन प्रयोगेन नाडीशतनिरोधिना ।
 मुहूर्त्तं स्थितिमाप्नोति तदाव्योमगदर्शनम् ॥
 विज्ञानारूढसंस्थेन बुद्धिनेत्रेण राघव ।
 दृश्यन्ते व्योमगाः सिद्धाः स्वप्नवत् स्वार्थदा अपि ॥
 मुखाद्वह्निर्द्वादशान्ते रेचकाभ्यास युक्तितः ।
 प्राणेचिरं स्थितिं नोते प्रविशत्यपरां पुरीम् ॥
 सर्वं यात्मनि तिष्ठेच्चेत्यक्ताचेद्विगमागमौ ।
 तज्जन्तोर्हीयते व्याधिरन्तर्माकृतरोधतः ॥
 राज्यादि मोक्षपर्यन्ताः समस्ता एकसम्पदाः ।
 देहेऽनिलविधायैव साध्याः सर्वेचराघव ॥

अथ प्रत्याहार-निरूपणम् ।

—:०:—

तत्र प्रत्याहार स्वरूपं फलञ्चाह पतञ्जलिः,—“स्व (स्व) विषय सम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकारइवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः” (१) “ततः परमावश्यतेन्द्रियाणां इति सूत्राभ्याम् । एतदर्थस्तु,—इन्द्रियाणि स्व स्व विषयेभ्यः प्रतिसमाक्रियन्तेऽस्मिन्निति ब्रत्याहारः । सकथं निष्पाद्यत इत्यत आह च क्षुरादीनामिन्द्रियाणां विषयोरुपादिस्तेन संयोग स्तदाभिमुख्येन वर्त्तनं तदेकभाव स्तदाभिमुखं परित्यज्य स्वरूपमात्रेइवस्थानम् । तस्मिन् सति चित्तमात्रानुकारोणि भवन्ति, ततश्चित्तमनुवर्त्तमानानि मधुकरराजमिव मच्चिकाः सर्वाण्येन्द्रियाणि प्रयान्ति । अतश्चित्त निरोधेन तानि प्रत्याहृतानि भवन्ति । तत एव मभ्यस्यमाने प्रत्याहारे तथावश्यानि आयत्तानि सम्पाद्यन्ते यथा वाह्याभिमुखं नायमानान्यपि नयान्तीत्यर्थः ।

शिवगीतायाम्,—

“इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।

निग्रहः प्रीच्यते सङ्गिः प्रत्याहारः स उच्यते” ॥

(२) योगदर्शनम्—२।५४—५५ सूत्रे । योगाङ्गेष्वन्यान्तङ्गानुष्ठासम्प्रतिप्रत्याहारो निरूप्यते । मतान्तरेषु “आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा-ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानिष्ठतानिषट्” । इति योगस्यषडङ्गत्वमुक्तम् ।

योगशास्त्रे,—

“चन्द्रासृतमयीन्धारां प्रत्याहरति भास्करः ।
 यत्प्रत्याहरणन्तस्याः प्रत्याहारः स उच्यते ॥
 यथा तृतीय कालस्थो रविः प्रत्याहरेत् प्रभाम् ।
 तृतीयोऽंशस्थितो योगी विकारं मानसन्तथा ॥

गान्धर्वस्तोत्रः,—

“इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।
 बलादाहरणन्तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥
 यद्युद्यत् पश्यति तत् सर्वं पश्येदात्मवदात्मनि ।
 प्रत्याहारः सच प्रोक्तो योगविहिमंहात्मभिः ॥
 कर्माणि यानि नित्यानि विहितानि शरीरिणाम् ।
 तेषामात्मन्यनुष्ठानं मनसायद्वहिर्विना ॥
 प्रत्याहारो भवेत् सोऽपि योगसाधनमुत्तमम् ।
 प्रत्याहारे प्रशस्तं तत् सेवितं योगिभिः सदा ॥
 अष्टादशस्तु यदायोर्मर्मस्थानेषु धारणम् ।
 स्थानात् स्थानात् समाकृत्य प्रत्याहारोऽनगच्छते ॥
 अश्विनोतु तथा वृतां मार्गि ! देवमिषग्वरौ ।
 मर्मस्थानानि सिद्धये शरीरे योगमोक्षयोः ॥
 तानि सर्वाणि वक्ष्यामि यथावच्छृणु सुव्रते ! ।
 पादाङ्गुष्ठे च गुल्फे च जङ्घासंध्ये तथैव च ॥
 चित्ते मूले च जान्वोश्च मध्ये चोद्वयस्य च ।
 पायुर्मूलान्ततः पश्चात् मध्ये देहस्य मेढुकम् ॥

नाभिश्च हृदयं गार्ग ! कण्ठकूपस्तेव च ।
 तालुमूलश्च नासायामूलश्चाक्ष्णामण्डले ॥
 भ्रूवोर्मध्यं ललाटञ्च मूर्ध्ना च मुनिसत्तमे ! ।
 मर्मस्थानानि चैतानि मानन्तेषु पृथक्पृथक् ॥
 पादाग्रमानञ्च गुल्फस्य सार्द्धाङ्गुलचतुष्टयम् ।
 गुल्फाज्जङ्घस्य मध्यन्तु विज्ञेयन्तु दशाङ्गुलम् ॥
 जङ्घा मध्याच्चितेरूलं यत्तदेकाङ्गुलौक्यम् ।
 चितिभूलाद्वरारोहे जानुः स्यादङ्गुलद्वयम् ॥
 जान्योर्नवाङ्गुलं प्राङ्मुखमध्यं मुनाश्वराः ।
 ऊरुमध्यात्तथा गार्ग ! पायुमूलं नवाङ्गुलम् ॥
 देहमध्यं तथा पायुमूलात् सार्द्धाङ्गुलिद्वयम् ।
 देहमध्यात्तथा कटुं तद्वत् सार्द्धाङ्गुलिद्वयम् ॥
 मेढ्राभाभिश्च विज्ञेया गार्ग ! सार्द्धं दशाङ्गुलम् ।
 चतुर्दशाङ्गुलं नाभेरुर्मध्यन्तु 'तृतीयमे' ॥
 षडङ्गुलन्तु हस्तमध्यात् कण्ठकूपस्तेव च ।
 कण्ठकूपान्तु जिह्वाया मूलं स्याच्चतुरङ्गुलम् ॥
 नासामूलं तु जिह्वाया मूलं स्यात्तु चतुरङ्गुलम् ।
 नेत्र स्थानं तु तन्मूलादर्द्धाङ्गुलं मतोप्यते ॥
 तस्मादर्द्धाङ्गुलं तैव अक्षोरन्तरमात्मनः ।
 ललाटाख्यं भ्रूवोर्मध्यादूर्ध्वं स्यादङ्गुलत्रयम् ॥
 ललाटादग्रोम मज्जं तदङ्गुलत्रयमेव च ।
 स्थानेष्वेतेषु मनसा वायुमारोप्यतायेत् ॥
 स्थानात् स्थानात् समाकृष्य प्रत्याहारं प्रकुर्वीतः ।
 सर्वे रोगाः विनश्यन्ति योगाः सिध्यन्ति तस्य वै ॥

वदन्ति योगिनः केचिदयोगेषु कुशलानराः ।
 प्रत्याहारं वरारोहे शृणु त्वं तद्वदाम्यहम् ॥
 सम्पूर्य कुम्भवह्वायुमङ्गलान्मूर्ध्नि मध्यतः ।
 धारयेदनिलं बुद्ध्या प्राच्यायाम प्रणोदितम् ॥
 व्योमरन्ध्रात् समाकृष्य ललाटे धारयेत् पुनः ।
 ललाटावायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ॥
 भ्रुवोर्मध्यात् समाकृष्य नेत्रमध्ये निरोधयेत् ।
 नेत्रमध्यात् समाकृष्य नासामूले निरोधयेत् ॥
 नासामूलात्तज्जिह्वाया मूले प्राणं निरोधयेत् ।
 जिह्वामूलात् समाकृष्य कण्ठकूपे नियोजयेत् ॥
 कण्ठकूत्तह्रस्ममध्ये ह्रस्मध्यान्नाभिमध्यतः ।
 नाभिमध्यात् पुनर्देहे मेढ्रादाचालयेत्ततः ॥
 देहमध्याद्गुदे गार्गि ! गुदाहै उरुमूलके ।
 ऊरुमूलास्तयोर्ध्वं तस्माज्जान्वी निरोधयेत् ॥
 चितिमूले ततस्तस्मात् जङ्घयोर्मधमेतथा ।
 जङ्घात्ततः समाकृष्य वायुं गुल्फे निरोधयेत् ॥
 तस्मादङ्गुष्ठयोर्गार्गि ! पादयोस्तन्निरोधयेत् ।
 स्थानात् स्थानं समाकृष्य यस्त्वेवं धारयेद्विया ॥
 सर्वपापांश्च शङ्का जीवेदाचन्द्रतारकम् ।
 एतत्तु योगसिद्ध्यर्थं मगस्तेनोपकोर्त्तितम् ॥
 प्रत्याहारेषु सर्वेषु प्रशस्तमिति योगिभिः ।
 नाडीभ्यां वायुमारोप्य कुण्डल्यापार्श्वयोर्गरः ॥
 धारयेद्रागयुक्तोऽपि भवरोगाद् विमुच्यते ।
 पूर्ववद् वायुमारोप्य हृदये व्योम्नि धारयेत् ॥

सोऽपि याति वरारोहे परमात्मपदं नरः ।
व्याधयः किं पुनस्तस्य वाङ्माभ्यन्तरवर्त्तिनः ॥
मासाभ्यां वायुमारोप्य पूरयित्वादरं स्थितः ।
भुवोर्मधरादृशोः पश्चात् समारोप्य समाहितः ॥

धारयेत् क्षणमात्रं यः सोऽपि याति परां गतिम् ।
किं पुनर्दुःखोक्तेन नित्यकर्म्म समाचर ॥
आत्मनः प्राणमारोप्य भुवोर्मधरात् सुषुम्नया ।
यावत् मनोऽलयस्तस्मिन् तावत् संयमनं कुरु ॥

दत्तात्रेयसु—

इन्द्रियानीन्द्रियार्थेभ्यो यः प्रत्याहरति स्फुटम् ।
योगीकुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते ॥
यं यं पश्यति चक्षुर्भ्यां तं तमात्मनि भावयेत् ।
यं यं शृणोति कर्णाभ्यां तं तमात्मनि भावयेत् ॥

जिह्वया यद्रसयति तत् तदात्मनि भावयेत् ।
त्वचा यत् स्पर्शते योगी तत् तदात्मनि भावयेत् ॥
एवं ज्ञानेन्द्रियाणां यत् तत् तदात्मनि भावयेत् ।
याममात्रं प्रतिदिनं योगी यत्नादतन्द्रितः ॥

तदाविचिन्त्य सामर्थ्यं योगिनो जायते पुनम् ।

दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः क्षणं दूरगतिस्तथा ॥

वाक्सिद्धिः कामचारित्वं भट्टशयकरणं तथा ॥ इति

इति श्रीमत् परमहंस परिव्राजकाचार्य श्रीरामचन्द्र सदानन्द—

सरस्वतीशिष्य शिवानन्दसरस्वती विरचित—

योगचिन्तामणी तृतीयपरिच्छेदः ।

— — —

वा
स्या
कर
न्द्र
संप्र
यथे

शि

(
(

चतुर्थपरिच्छेदः ।

—:०:—

अथ धारणा निरूप्यन्ते ।

तत्र लक्षणमाह पातञ्जलिः—

“देशबन्धश्चित्तस्य धारणेति सूत्रेण (१) अर्थः—

देशे आध्यात्मिकेनाभिचक्रहृदयकण्ठमुख-भ्रूमधामूर्ध्वादिस्थाने
वाह्येनासादौ चित्तस्य बन्धो विषयान्तर परिहारेण यश्चित्तस्य-
स्थापनं सा धारणेत्युच्यते । अयं भावः मैत्रादिपरिवासितान्तः-
करणेन यमनियमवता जितासनपरिहृतप्राणचिक्षेपेण प्रत्याकृते-
न्द्रियग्रामेण ऋजुकायेन जितदन्हेन योगिना निर्व्याधिप्रदेशे
संप्रज्ञात(२) समाधेरभ्यासाय नासाग्रादौ चेतः स्थिरीकर्त्तव्यमिति
यथोक्तं विष्णुपुराणे—

“प्राणायामेन पवनं प्रत्याहारेण चेन्द्रियम् ।

वशीकृत्य ततः कुर्याच्चित्तवृत्तिं शुभाशये” ॥

शिवगीतायाम्—

“हृत पुण्डरीके नासाग्रे मूर्ध्नि सर्वत्रसम्भवे ।

एवमादिषु देशेषु धारणा चित्त बन्धनम्” ॥

(१) पातञ्जले—

३११

(२) ”

३१२०

स्कन्दपुराणे—

“आसनेनसमायुक्तः प्राणायामेन संयुतः ।
 प्रत्याहारेण सम्यगो धारणाञ्च समभ्यसेत् ॥
 हृदये पञ्चभूतानां धारणं यत् पृथक् पृथक् ।
 मनसोनिश्चलत्वेन धारणा सा विधीयते ॥
 हरितालनिभां भूमिं सलकारां सवेधसां ।
 चतुष्कोणां हृदिधरायेत् ययास्यात् क्षितिधारणा ॥
 कण्ठेन्दु तत्त्वमूर्ध्वेन्दुनिभंविष्णुसमन्वितम् ।
 वकार वीजं कुन्दाभं धरायन्मज्जयेदिति ॥
 तालुस्थमिन्द्रगोपाभं त्रिकोणं रेफसंयुतम् ।
 रुद्रेणाधिष्ठितं सम्यक् धरात्वा वक्त्रं जयेदिति ।
 वायुतत्त्वं भ्रूवोर्मधेरे वृत्तमञ्जनसन्निभं ।
 यं वीजमौशदेवत्यं धरायन् वायुं जयेदिति” ॥
 “आकाशं च विशुद्ध वारिसदृशं यद् ब्रह्मरन्ध्रस्थितम्,
 तन्नाथेन सदाशिवेन सहितं सान्तं हकाराक्षरम् ॥
 प्राणं तल्विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्,
 एवा मोक्षकपाटपाटन पटुः प्रोक्तानभोधारणा ॥”
 “स्तम्भनी ग्नावनी चैव दहनी भ्रामणी तथा ।
 शमनीच मवन्तेऽगता भूतानां पञ्चधारणाः ॥”

याज्ञवल्करः—

यमादि गुणयुक्तस्य मनसः स्थितिरात्मनि ।
 धारणेत्युच्यते सद्भिः शास्त्रतात्पर्यवेदिभिः ॥

स्वस्मिन् ब्रह्मपुरे गार्गि यदिदं हृदयाम्बुजं ।
 तस्मिन्नेवान्तराकाशे यद्वाह्याकाश धारणम् ॥
 एषाच धारणेत्युक्ता योगशास्त्र विशारदैः ।
 चिन्तकैर्योगशास्त्रैर्बिहङ्गिश्च सुशङ्कितैः ॥
 धारणाः पञ्चधा प्रोक्तास्तासु सर्वाः पृथक् पृथक् ।
 भूमिरापस्तथा तेजो वायुराकाश मेवच ॥
 एतेषु यद् देवानां वै धारणं पञ्चधेयते ।
 पादादिजानु पर्यन्तं पृथिवी स्थानमुच्यते ॥
 प्राजानोः पायू पर्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्तितम् ।
 अपायोर्हृदयान्तं यद् वह्निस्थानं तदुच्यते ॥
 हृन्मध्यात् भ्रूवोर्मध्यं यावदायुकुलं स्मृतम् ।
 प्राभ्रूमध्यात्सूर्जान्त माकाशमितिचोच्यते ॥
 पृथिव्यां धारयेत् गार्गि ! ब्रह्माणं परमेष्ठिनम् ।
 विष्णु मास्त्रनिले रुद्र मीश्वरं वायुमण्डले ॥
 सदाशिवं तदा व्योम्नि धारयेत्तु समाहितः ।
 पृथिव्यां वायुमारोप्य लकारेण समन्वितम् ॥
 ध्यायं चतुर्मुखाकारं ब्रह्माणं सृष्टिकारणम् ।
 धारयेत् पञ्चघटिकाः पृथिवी जयमाप्नुयात् ॥
 वारुणी वायुमारोप्य वकारेण समन्वितम् ।
 स्मरणं नारायणं देवं चतुर्बाहुं शुचिस्मितम् ॥
 शुद्ध स्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतम् ।
 धारयेत् पञ्चघटिकाः सर्वरोगैः प्रमुच्यते ।
 वज्रावनिलमारोप्य रेफाक्षर समन्वितम् ॥

त्रयञ्च वरप्रदं रुद्रं तरुणादित्यसन्निभम् ।
 भस्मोद्भूतं सर्वाङ्गं सुप्रसन्नमनुस्मरणं ॥
 धारयेद् घटिकाः पञ्चवह्निनाऽसौनदह्यते ।
 मारुतं मरुतां स्थाने वर्णदेव समन्विते ॥
 धारयेत् पञ्चघटिका वायुश्चव्योमगो भवेत् ।
 आकाशे वायुमारोप्य हकारोपरि शङ्करम् ॥
 विन्दुरूपं महादेवं व्योमाकारं सदाशिवम् ।
 शुद्धं स्फटिकं संकाशं वालेन्दु धृतशेखरम् ॥
 पञ्चवक्त्रयुतं शान्तं दशबाहुं त्रिलोचनम् ।
 सर्वायुधोद्यतकरं सर्वाभरण भूषितम् ॥
 उमार्हदेहं वरदं सर्वकारण कारणम् ।
 मनसा चिन्तयन् यस्तु मुहूर्त्तं मपिधारयेत् ॥
 स एव सु(यु)क्तं स्तान्तिकै रथवायोगशिचितेः ।
 एतदुक्तं भवत्यत्र गार्गि ! ब्रह्मविदाम्बरे ! ॥
 ब्रह्मादि कार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्यकारणे ।
 तस्मिन् सदाशिवे प्राणं चित्तं वा निजकारणे ॥
 युक्तचित्तः सदात्मानं युयोज परमेश्वरे ।
 अस्मिन्नर्थे वदन्यन्ते योगिनो ब्रह्मविहराः ।
 प्रणवेन तु कार्य्याणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ॥
 अस्मिन् सदाशिवे प्राणं चित्तं वा निजकारणे ।
 प्रणवस्य तु नादास्ते परमानन्द-विग्रहे ॥
 “ऋतं सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् (१) ।
 चेतसा संप्रपश्यन्ति सन्तः संसार-भेषजम् ॥

(१) “पुरुषं कृष्णपिङ्गलम्” । महानारायणोपनिषदि ।

त्वं तस्मात् प्रणवेनैव प्राणायामैस्त्रिभिस्त्रिभिः ।
 ब्रह्मादि-कार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्यकारणे ॥
 विशुद्ध-चेतसा पश्यनादान्ते परमेश्वरम् ।
 अस्मिन्नर्थे वदन्त्यन्ते योगिनो ब्रह्मविहराः ॥
 भिषग्वरा वरारोहे योगेषु परिनिष्ठिताः ।
 शरीरं तावदेवेदं (हि) पञ्चभूतात्मकं खलु ॥
 भवेत्तत्र वरारोहे वात-पित्त-कफात्मकम् ।
 वातात्मकानां सर्वेषां योगेषुनियतात्मनाम् ॥
 प्राणसंयमनेनैव शोषयन्ति कलेवरम् ।
 पित्तात्मकानामचिराद्नशुष्यति कलेवरम् ॥
 कफात्मकानां कार्यन्तु सम्पूर्णमचिराद् भवेत् ।
 धारणं कुर्वतस्त्वग्नी सर्वे नश्यन्ति वातजाः ॥
 पार्थिवं जलांशे च धारणं कुर्वतः सदा ।
 त्रिदोषजनिता रोगा विनश्यन्ति न संशयः ॥
 अस्मिन्नर्थे तथावृता मश्विनौ च भिषग्वरौ ।
 प्राणसंयमनेनैव त्रिदोष शमनं नृणाम् ॥”

दत्तात्रेयः,—

“भय्यानर्थाननर्थान् वे ज्ञात्वा रहसि यत्नतः ।
 पञ्चधा धारणं कुर्यात् तत्तद्भूतभयापहम् ॥
 नाभेरधो गुदस्योर्ध्वं घटिकाः पञ्च धारयेत् ।
 वायुं ततोभवेत् पृथ्वी धारणञ्चेद्भयापहम् ॥
 पृथिवीसम्भवो मृत्युर्न भवेत्तस्य योगिनः ।
 नाभिस्थाने ततोवायुं धारयेत् पञ्च नाडिकाः ॥

ततो जलाद्भयं नास्ति जले मृत्युर्नयोगिनः ।
 नाभ्युद्धं मण्डले वायुं धारयेत् पञ्चनाङ्गिकाः ॥
 आग्नेयी धारणाचेयं न मृत्युः स्तस्य वर्द्धना ।
 नदह्यते शरीरञ्च प्रविष्टेचाग्नि संस्तरे ॥
 नाभिभ्रूघ्राणमध्ये च प्रादेशत्रयसंस्थिते ।
 धारयेत् पञ्चघटिका वायुं सैषाच वायवौ ॥
 धारणेनैव वायोस्तु भयं भवति योगिनः ।
 भ्रूमध्यादुपरिष्ठात् धारयेत् पञ्चनाङ्गिकाः ॥
 वायुं योगी प्रयत्नेन सेय माकाश धारणा ।
 आकाश धारणां कुर्वन् मृत्युं जयति शाश्वतम् ॥
 एवञ्च धारणाः पञ्च कुर्याद्दयोगी विचक्षणः ।
 ततोऽदृष्ट शरीरस्य मृत्युः स्तस्य न विद्यते ॥
 एवं पञ्चविधाभूत-धारणा यः समभ्यसेत् ।
 ब्रह्मणः प्रलयेनापि तस्यमृत्युर्नविद्यते” ॥

मार्कण्डेयपुराणे,—

“योगयुक्तः सदायोगी लघ्वाहारोजितेन्द्रियः ।
 सूक्ष्मास्तु धारणाः सप्त भूराद्या मूर्ध्नि धारयेत् ॥
 धरित्रीं धारयेद् योगी तत् मौल्यं प्रतिपद्यते ।
 आत्मानं मन्यते चोर्ब्बीं तद्गन्धञ्च जहाति सः ॥
 तथैवाशूरसंस्पर्शं तद्द्रष्टृपञ्च चेतसि ।
 स्पर्शं वायोस्तथा तद्वह्निमत स्तस्यधारणाम् ॥
 व्योम्नः सूक्ष्मां प्रवृत्तिञ्च शब्दं तद्वज्रहातिच ।
 मनसा सर्व्वं भूतानां मनस्याविशते यदा ॥

“मानसीं धारणां विभ्रमनः सौक्ष्मञ्च जायते ।
 तद्बहुविमशेषाणां सत्वानामेत्य योगवित् ॥
 परित्यजन्ति संप्राप्य बुद्धि सौक्ष्ममनुत्तमम् ।
 परित्यजन्ति सूक्ष्माणि सप्तत्वेतानि योगवित् ॥
 सम्यग् विज्ञाययोऽलर्क ! तस्यावृत्तिर्न विद्यते ।
 एतासां धारणानान्तु ममानां मौक्ष्यमात्मवान् ॥
 दृष्ट्वा दृष्ट्वा ततः सिद्धिं त्यक्त्वा त्यक्त्वा पराम्बुजैत् ।
 यस्मिन् यस्मिन् च कुरुते भूते रागं महोदयते ॥
 तस्मिन् तस्मिन् समाभक्तिं संप्राप्य सविनश्यति ।
 तस्माद्विदित्वा सूक्ष्माणि संसक्तानि परस्परम् ॥
 परित्यजति यो देही सपरं प्राप्नोति पदम् ।
 एतान्येव तु बन्धाय सप्त सूक्ष्माणि पार्थिव ॥
 भूरादीनां विरागोऽत्र सद्भवान्तस्य मुक्तये ।
 गन्धादिषु समासक्त मित्येतदखिलं जगत् ॥
 पुनरावृत्तये भूष सव्रह्ममरमानुषम् ।
 सप्तैता धारणायोगी ममतोत्य यदिच्छति ॥
 तस्मिंस्तस्मिंस्तयं सूक्ष्मे याति भूते नरेश्वर ।
 देवानां सुगणानाञ्च गन्धर्व्वोरग रक्षसां ॥
 देहेषु लय माप्नोति सङ्गं नाप्नोति च क्वचित् ।

तथा—

प्राग्नाभ्यां हृदये चात्र ततोयाच तयोरसि ।
 कण्ठे मुखे नासिकाग्रे नेत्र भ्रूमध्मे मूर्ध्नि ॥
 किञ्चित्तस्मात् परस्मिन् सा धारणा परमात्मता ।
 दशैता धारणां प्राप्य प्राप्तात्यचर साम्यताम्” ॥

अथ ध्यानम्, तत्तद्वचनं माह पतञ्जलि :—

तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानमाह ध्यानमिति, तत्र यद्धारणाया
मालम्बनोक्तं वस्तु तस्मिन् प्रत्यैकतानता प्रत्ययस्य चित्तवृत्ते
—विजातीय प्रत्यय तिरस्कारेण सजातीय प्रत्यय प्रवाहीकरणं यत्
तद्व्यानमित्युच्यते ।

शिव गीतायां—

“देशावस्थितिमालम्ब्य बुद्धे र्यावृत्ति सन्ततिः ।
वृत्त्यन्तरैरसंस्पृष्टा तद्व्यानं सूरयो विदुः ।”

विष्णुपुराणे—

“तद्भृति प्रत्ययैकाग्र सन्तति र्यान्यनिष्पृहा ।
तद्व्यानं प्रथमैः षड्भि रङ्गै र्निष्पादयते नृप” ॥

स्कन्दपुराणे—

“ध्यै” चिन्तायां स्मृतो धातुश्चिन्तातत्त्वे षु निश्चला ।
यातद्व्यानमिति प्रोक्तं सगुणं निर्गुणं द्विधा ॥
सगुणं सर्व्व भेदेन निर्गुणं केवलं मतम् ।
समन्त्रं सगुणं विद्धि निर्गुणं मन्त्र वर्जितम् ॥
शब्दादीनाञ्च तन्मात्रा यावत् कर्मादिषु स्थिताः ।
तावदेव स्मृतं ध्यानं स्यात् समाधिरतः परम् ॥
नाश्वमेधेन तत् पुण्यं नच बैराजसूयतः ।
तत् पुण्यमेक ध्यानेन लभेत् योगोत्थिरासनः” ॥

मार्कण्डेय पुराणे—

त्यक्तसङ्गोजितक्रोधो लघ्वाहारौ जितेन्द्रियः ।
 पिधाय बुद्ध्याहाराणि मनो ध्याने निवेशयेत् ॥
 “शून्ये वाथ प्रकाशेषु गुहासु च वनेषु च ।
 नित्ययुक्तः सदायोगी ध्यानं सम्यगुपक्रमेत्” ॥
 “वेदाः श्रेष्ठाः सर्व्वयज्ञ क्रियाषु
 यज्ञाज् जप्यं ज्ञानमाहुश्च जप्यात्”

“ज्ञानाद्व्यानं सर्व्वरागव्यपेतं
 तस्मिन् सिद्धे शाश्वतस्योपलब्धिः,
 समाहितो ब्रह्मपरोऽप्रमादी
 शुचि स्तनैकान्तरतिर्जितेन्द्रियः ।
 सः प्राप्नुयात् व्योममिमं महात्मा,
 विसृजति माप्नोति ततश्च योगतः” ॥

याज्ञवल्क्य—

“ध्यानं ततः प्रवक्ष्यामि शृणुगार्गि वरानने ।
 ध्यानमेव हि जन्तूनां कारणं बन्ध मोक्षयोः ॥
 ध्यानमात्मस्वरूपस्य वेदनं मनसा खलु ।
 सगुणं निर्गुणं तच्च सगुणं बहुविदा स्मृतम् ॥
 सूपपन्नं चोत्तमानितश्वाहुर्वेदिका द्विजाः ।
 त्रीणिसुख्यतमान्येषा मेक मेव हि निर्गुणं ॥
 मन्त्रस्थानानि नाडीनां संस्थानञ्च पृथक् पृथक् ।
 वायूनां स्थानकर्माणि ज्ञात्वा कुर्व्वेत्सर्व्ववेदनम् ॥

एकं ज्योतिर्भयं सुखं सर्वाङ्ग व्योमवद्दृढम् ।
 अव्यक्त ममलं नित्यं ह्यादिमध्यान्त वर्जितम् ॥
 स्थूल सूक्ष्म मनाकाश मसंस्पर्शमचाक्षुषम् ।
 “नरसं नच गन्धाद्यमप्रमेयमनौपमम् ।
 आनन्द सजरं नित्यं सदसत् सर्वकारणम् ॥
 सर्वाधारं जगद्रूप मसूर्तं मजमव्ययम् ।
 अदृश्यं दृश्य मध्यस्थं वह्निस्थं सर्वतोमुखम् ॥
 सर्वदृक् सर्वतः पादं सर्वस्पृक् सर्वतः शिरः ।
 ब्रह्म ब्रह्ममयोहंस्यामितितत्त्वस्य वेदनत् ॥
 तदेतन्निर्गुणं ध्यात्वा मतिर्योगविदोविदुः ।
 अथवा परमात्मानं परमानन्द विग्रहम् ॥
 गुरुरप देशादिज्ञाय पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् ।
 ब्रह्म ब्रह्मपुरे चास्मिन् दहराजे खेमध्यमे ॥
 चेतसा संप्रपश्यन्ति शन्तः संसार भेषजम् ।
 हृत् पद्माष्ट दलोपेतं कन्द मध्यात् समुत्थिते ॥
 द्वादशाङ्गुलनालेस्त्रिंशत्पदं चतुरङ्गुल वन्द्यम् ॥
 प्राणायामैर्विकशिते केसरान्वित कर्णिके ।
 इष्ट देवं समालोच्य मनसा सर्वकामदम् ॥
 सोहमात्मेति विज्ञानं सगुणं ध्यानमुच्यते ।
 हृत्सरोरुह मध्येऽस्मिन् प्रकृत्याद्यात्मकर्णिके ॥
 अष्टश्रव्यं दलोपेतं विद्याकेसर संयुते ।
 ज्ञाननाले हृत् कन्दे प्राणायाम प्रबोधिते ॥
 विश्वार्चिर्धर्म महावह्निं ज्वलन्तं विश्वतोमुखम् ।
 वैश्वानरं जगदुयोनिं शिखातपन्त मौखरम् ॥

“प्रतपन्तं स्वकं देहं आपादतलमस्तकम् ।
 निर्व्वीत दीपवत्तस्मिन् दीपितं हव्यवाहनम् ॥
 दृष्ट्वा तस्य शिखा मध्ये परमात्मानं मव्ययम् ।
 नीलतोयदमध्यस्थविद्युत्तेखेव भास्वरम् ॥
 नीवारं शूकवद्रूपं दीपामं सर्वकारणम् ।
 ज्ञात्वा वैश्वानरं देवं सोहमात्मेति यामतिः ॥
 सगुणं ध्यानेषूत्तमं ध्यानं योगविदो विदुः ।
 वैश्वानरत्वं संप्राप्य मुक्तिं तेनैव गच्छति ॥
 अथवा मण्डले पद्मे दादित्यस्य महाद्युतेः ।
 आत्मानं जगतीहेतुं पूरुषं हेमरूपिणम् ॥
 हिरण्यं श्मश्रुकेशञ्च हिरण्यनखं हरिम् ।
 रूपपेशलवदत्तं सृष्टिस्थित्यन्तकारिणम् ॥
 पद्मासनस्थितं सौम्यं प्रवृज्जालं निभाननम् ।
 पद्मोदरं दलीष्टामं सर्वलोकाभयप्रदम् ॥
 जानन्तं सर्वदा सर्वं लब्धवन्तञ्च धार्मिकान् ।
 भासयन्तं जगत् सर्वं दृष्ट्वात्तोदैकं साक्षिणम् ॥
 सोहमस्मीति यावुक्चिः साचध्याने प्रशस्यते ।
 एष एवत्तुमोक्षस्य महामार्गस्तपोधने ॥
 ध्यानेनानेन सौरेण मुक्तिं यास्यन्ति सूरयः ।
 भ्रुवोर्मधेऽन्तरात्मानं भारूपं सर्वकारणम् ॥
 स्थाणुवन्मूर्ध्नि पर्यन्तं मध्यदेहात् समुत्थितम् ।
 “जगत्कारणमव्यक्तं ज्वलन्तममितौजसम् ॥
 मनसालोक्य सोऽहं स्यामित्येतद्व्यानमुत्तमम् ।
 अथवाबद्धं पर्यङ्कः शिथिलीकृतं विग्रहः ।
 शिव एव स्वयं भूत्वा नासाग्रारोपितेक्षणः ॥

निर्विकारं शिवं शान्तं परमात्मानमव्ययम् ।
 भारूपममृतं ध्यायेद्भुवोर्मध्ये वरानने ।
 सोऽहमेवेति यावुच्चिः सावधाने प्रशस्यते ।
 अथ वाष्टदलोपेते सकर्णिकेसरान्विते ॥
 उन्निद्रहृदयान्भोजे सोममण्डलमध्यमे ।
 स्वात्मानमभेकाकारं भोक्तृरूपिणमौश्वरम् ।
 सुधारसं विमुञ्चद्भिः शशिरस्मभिरावृतम् ॥
 षोडशच्छन्दसंयुक्तं शिरःपद्मादधोमुखात् ।
 निर्गतामृत धाराभिः सहस्राभिः समन्ततः ॥
 ज्ञावितं पुरुषन्तत्र चिन्तयित्वा समाहितः ।
 तेनामृतरसेनैव साङ्गोपाङ्गकलेवरम् ।
 अहमेव परं ब्रह्म परमात्माहमव्ययः ॥
 एवं यदेदनं तत्र सगुणध्यानमुच्यते ।
 एवं ध्यानामृतं कुर्वन् षण्मासान्मृत्युजिह्वेत् ॥
 वत्सरान्मुक्त एवस्याज्जीवन्नेव न संशयः ।
 जीवधृक्कस्यनक्वापि दुःखावाप्तिः कथञ्चन ॥
 किम् पुनर्नित्यमुक्तस्य मुक्तिरेव हि दुर्लभा ॥

श्रुतीश,—

“ऋत्पुण्डरीकं विरजं विशुद्धम्,
 विचिन्त्यमधेयं विशदं विशोकम् ।
 अचिन्त्यमव्यक्तं मनन्तरूपम्,
 शिवं प्रशान्तं अमृतं ब्रह्मयोनिम् ॥

तथादि मध्यान्तविहीन भेकम्,
विभुं चिदानन्दमरूपमद्भुतम् ।
उमासहायं परमेश्वरं प्रभुम्,
त्रिलोचनं नीलकण्ठं प्रशान्तम् ॥

ध्यात्वामुनिर्गच्छति भूतयोनिम्,
समस्त साक्षिं तमसः परस्तात्
ततस्तुतं पश्यति निष्कलं ध्यायमानः,
'दृश्यते त्वग्रयावुद्धया सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः' ।
'मनसै वैतदाप्तव्यम्' इत्यादिकाः ॥

दत्तात्रेयः—

“समभ्यसेत्ततो ध्यानं घटिकाः षष्टिमेव च ।
वायुं निरुध्य यां काञ्चिद्देवतामिष्टदायिनीम् ॥
नगुणध्यानं मेतत्तु ह्यणिमादिगुणप्रदम् ।
निर्गुणं खमिव ध्यात्वा मोक्षमार्गं प्रपद्यते” ॥

योगियाज्ञवल्क्यः,—

“ध्यानेन सदृशं नास्ति शोधनं पापकर्म्मणाम् ।
खपाकेष्वपि भुञ्जानो ध्यायी नैव तु लिप्यते ॥
“ध्यानमेव परं ब्रह्म ध्यानमेव परन्तपः ।
ध्यानमेव परं शौचं तद्व्रतं परमं पदम् ॥
सर्वपापं प्रसक्तोऽपि ध्यायेन्निमिषमच्युतम् ।
तदा तपस्वी भवति पङ्क्तिं पावनं पावनः” ॥

महाभारते,—

सर्वाचार विहीनोऽपि युतोवा सर्वपातकैः ।
सर्वं तुदति तत्पापं भावयं शिखमात्मना ॥

शास्त्रान्तरे,—

“पातकेषुच सर्वेषु पातकेषु महत्सुच ।
प्रविश्य रजनी पादं ब्रह्मध्यानं समाचरेत् ॥”

वाशिष्ठे—

आत्मपूजाप्रकरणे ध्यानस्वरूपकथनानन्तरम् ।

ईश्वर उवाच,—

ध्यानिऽस्य पर एवात्मा ध्यानमस्य महार्चनम् ।
विनार्तने तरेनायं आत्मा लभ्यत एव नो ॥
ध्यानेनानेन सुमते निमेषांस्तु त्रयोदश ।
मूढोऽपि पूजयित्वेशं गोप्रदान फलं लभेत् ॥
पूजयित्वानिमेषाणां शतमेक मिति प्रभुम् ।
अश्वमेध सहस्रस्य फलमाप्नोति मानवः ॥
ध्यानवत्युपहारेण स्त्रयमात्मानमात्मना ।
घटिकां पूजयेद् यस्तु राजसूयं लभेत् सः ॥
मध्याह्न पूजनादित्यं राजसूयैकलक्षभाक् ।
दिवसं पूजयित्वैवं परेर्धाम्नवसेनरः ॥
एषोऽसौ परमो योग इदं वै परमा क्रिया ।

आत्मगीतायाम्,—

“साक्षात् कर्त्तुमशक्नोऽपि चिन्तयेन्मामशङ्कितः ।
 कालेनानुभवारूढो भवेत् सकलितो ध्रुवम् ॥
 यथागाधनिधिर्लाभेनोपायः खननं विना ।
 मत्प्राप्तेऽपि तथा स्वात्मचिन्तां मुक्तानचापरः ॥
 देहं ह्युपलमाकृत्य बुद्धिकुहालकात् पुनः ।
 स्वात्मानोभुवं भूयो गृह्णीयान्मां निधिं पुमान्” ॥

शास्त्रान्तरेच,—

अनुभूते रभावेऽपि ब्रह्मास्मीत्येव चिन्त्यताम् ।
 अप्यसत् प्राप्यते ध्यानान्नित्याप्तं ब्रह्म किं पुनः ॥
 अनात्मबुद्धिं शैथिल्यं फलं ध्यानाद्दिने दिने ।
 पश्यन्नपि नचेद्वायेत् कोऽपरोह्यन्यथावदेत् ॥
 उपेक्ष्य तत् तीर्थयात्रां जपादीनेन कुर्वताम् ।
 पिण्डं समुत्सृज्य करंलेढीति न्यायश्चापतेत् ॥

अथ समाधिः ।

तत्र पतञ्जलिः—

“तदेवार्थं मात्रनिर्भासंस्वरूपशून्यमिवसमाधिः ।”
 यद्यत्रानवलम्बनोक्तं वस्तु तदेव परमार्थमात्रनिर्भासं
 स्वस्वरूपेनैव निःसन्दिग्धं सर्वात्मना परिपूर्णं रूपम्,
 अतएव सर्वविषयविज्ञानत्वात् स्वरूपशून्यमिव यस्यां
 भावनायां भासते स भावनाविशेषः समाधिरितुप्रच्यते ।
 समाधिद्वयसामान्यलक्षणमेतत् । विशेषलक्षणं प्रथमपरि-

च्छेद एव विस्तरेणोक्तं द्रष्टव्यम् । अन्येतु (१) समागाधीयते
एकाग्रीक्रियते विक्षेपान् परित्यज्य यत्र मनः समाधि रितग्राहुः” ।

याज्ञवल्क्यः,—

“समाधि मधुना वक्ष्ये भवपाश विनाशनम् ।
भवपाश निबद्धस्य यथावच्छ्रोतुमर्हसि ॥
समाधिस्तु समावस्था जीवात्म-परमात्मनोः ।
ब्रह्मण्येवस्थितिर्या सा समाधिः प्रत्यगात्मनः ।
ध्यायेद् यथा यथात्मानं स्यात् समाधि स्तथानथा ।
ध्यत्वैवात्मनि संस्थातो नान्यथात्मा यतो भवेत् ॥
एवमेवहि सर्वत्र यत् प्रयत्नस्तु योनरः ।
तदात्मा भिन्न एवात्र समाधिं समवाप्नुयात् ॥”

कूर्मपुराणे—

“एकाकारः समाधिः स्याद्देशोलम्बन वर्जितः ।
प्रत्ययोह्यर्थमादेण योग साधन मुत्तमम् ॥”

विष्णुपुराणे—

तस्यैव कल्पनाहीनं स्वरूप ग्रहणाय सत् ।
मनसा ध्यान निष्प्राद्यं समाधिः सोऽभिधीयते ॥
नच ध्यान संप्रज्ञात समाध्योरभेदः शङ्कनीयः
बहु प्रयत्न माध्येऽपि ध्यानं भवेत् प्रत्ययान्तर सञ्चारः

संप्रज्ञात समाधीतु सर्वथेवनास्त्येव प्रत्ययान्तरावकाश इति
तयोर्भेदः ।

(१) राजमार्तण्डे भोजराजः, भावागम-मणिप्रभाकार-नागेश-नारायण-प्रभृतयस्ताः ।

सुरेश्वराचार्याः—

“ब्रह्मविष्णु शिवादीनां चिन्ताध्यानं प्रवक्ष्यते ।
ध्यानादस्यन्दनं बुद्धेः समाधिरभिधीयते” ॥

शिवधर्मे—

समाधिसु समावस्था जीवात्म-परमात्मनोः ।
निस्तुरङ्गपदप्राप्तिः परमानन्दरूपिणी ॥
“जिःश्वासोच्छ्वास युक्तोवा निःस्पन्दो स्पन्दलोचनः ।
शिवध्यायो सुलोनेश्च स समाधिस्थ उच्यते ॥

“सरित्यतो निविष्टास्तु यथाऽभिन्नं लयं व्रजेत् ।
तथात्माऽभिन्न एवात्र समाधिं समवाव्रयात् ॥
न शृणोति यदा किञ्चिन्न पश्यति न जिघ्रति ।
नच स्पृशं विजानाति स समाधिस्थ उच्यते ॥”

स्कन्द पुराणे...

“यत् समत्वं द्वयो रत्र जीवात्म परमात्मनोः ।
सनष्ट सर्वमङ्गल्पः समाधिरभिधीयते ॥
नात्मानं न परं वेत्ति न शीतं नोष्णमेवच ।
समाधियुक्तो यागोन्द्री न सुखं न सुखेतरम् ॥
कल्पते नैवकालेन लिप्यते नैव कर्मणा ।
भिद्यते नैव शस्त्राद्यैर्योगो युक्तः समाधिना ॥
यथाजले जलं क्षिप्तं जलमेवत् तद् भवेत् ।
क्षीरे क्षीरं तथा योगी तत्र तन्मयतां व्रजेत् ॥”

दत्तात्रेयः—

निर्गुणध्यानसम्पन्नः समाधिञ्च ततोऽभ्यसेत् ।
 दिनेन द्वादशेनैव समाधिं समवाप्नुयात् ॥
 वायुं निरुद्धमभिधातुं जीवन्मुक्तो भवेद् भ्रुवम् ।
 समाधिः समतावस्था जीवात्म परमात्मनोः ॥
 यदि स्यदेहं मुत्सृष्टुं इच्छेच्चैदुत्सृजेत् स्वयम् ।
 परे ब्रह्मणि लीयेत त्यक्त्वा कर्म शुभासुभम् ॥
 अथ नोचेत् समुत्सृष्टुं खशरोरं यदि प्रियम् ।
 सर्वलोकेषु विचरेत् अणिमादि गुणान्वितः ॥

एवञ्चोक्तरोत्या साङ्गं योगमनुतिष्ठतो योगिनः सात्त्विक-राजस-
 तामसा अन्तराया भवन्ति । सर्वेऽपि तुच्छा,—इति मत्वा
 योगिना हेया एव ।

तथाच दत्तात्रेयः—

“प्रथमाभ्यासकालेऽपि विघ्नास्तु विविधा मुने ।
 आलस्यं प्रथमो विघ्नः द्वितीयस्तु प्रकथ्यते ॥
 पूर्वोक्त धूर्तं गोष्ठौ च तृतीयो मन्त्र साधनम् ।
 चतुर्थो धातुवादः स्यात् इति योगविदो विदुः ॥
 कन्दर्पस्य यथारूपं तथा तस्यैव योगिनः ।
 तद्रूपवरणा (वराका) नार्यः काङ्क्षन्ते तस्य संगमं ॥
 एवं हि बहवो विघ्नाः मृगलक्षणा समा मुने !
 स्थिरस्थास्य प्रजायन्ते तान् ज्ञात्वा सन्त्यजेत् सुधीः ॥” इति

मार्कण्डेय पुराणे,—

‘उपसर्गाः प्रवर्त्तन्ते दृष्टे ह्यात्मनि योगिनः ।
 ये तांस्ते संप्रवक्ष्यामि समासेन निबोधमे ॥
 काम्याः क्रिया स्तथाकामान् मानुषानभिकाङ्क्षति ।
 स्त्रियोदान फलं विद्यां मायां कूप्यं धनं वसु ॥
 देवत्व ममरेशत्वं रसायन वयःक्रियाम् ।
 मेरु प्रतपनं यज्ञं जलान्यावेशनन्तथा ॥
 आद्यानां शक्तिदानाञ्च फलानि नियमास्तथा ।
 तथोपवासात् पूर्त्ताञ्च देवतेष्वर्चनादपि ॥
 तेभ्यस्तेभ्यश्च कर्मभ्य उपसृष्टोऽभिवाञ्छति ।
 वित्तमिच्छं प्रवर्त्तितं यत्नात् योगो निवर्त्तयेत् ।
 ब्रह्मसङ्गी मनः कुर्वन् उपसर्गः प्रवर्त्तते (प्रमुच्यते) ॥
 उपसर्गेर्जितैरेभि रूपसर्गास्ततः पुनः ।
 योगिनः संप्रवर्त्तन्ते सत्त्वरजस तामसाः ॥
 प्रातिभः आवणो देवो भ्रमावर्त्तौ तथापरौ ।
 पञ्चै ते योगिनां योगविघ्नाय कटुकोदयाः ।
 वेदार्था काव्यशास्त्रार्थाः विघ्नशिल्पान्यशेषतः ॥
 प्रतिभान्ति यदस्येति प्रातिभः सतुयोगिनः ।
 शब्दार्था नखिलान् वेत्ति शब्दं गृह्णाति चैवयत् ।
 योजनानां सहस्रेभ्यः आवणं सोऽभिधीयते ॥
 अष्टौयदातु दृश्यन्ते समन्ताद्देवयोनयः ।
 उपसर्गं तमप्याहु देवमुन्मत्तवद्भाः ॥
 भ्राम्यते यन्निरालम्बं मनोदोषेण योगिनः ।
 समस्ताधार विभ्रंशाद् भ्रमः सपरिकौर्त्तितः ॥

आवर्त्तं द्रवतीयस्य ज्ञानावर्त्तो यदाकुलः ॥
 चित्तं नाशयते यत्र उपसर्गः स उच्यते ॥
 एतैर्नाशित योगास्तु सकला देवयोनयः ।
 उपसर्गे महाघोरै रावर्त्तन्ते पुनः पुनः ॥
 प्रावर्त्त्य केवलं शुद्धं योगी तस्मान्मनोमयम् ।
 चिन्तयेत् परमं ब्रह्म कृत्वा तत्प्रवणं मनः । इति ।

येन वाध्यकर्म्मण्यता योगफलवत्-संशय-प्रमादालस्य-विषय-
 देभुख्याभावभ्रान्ति समाधिभूभ्यलाभवित्ताप्रतिष्ठादयोविघ्नाश्चित्तविक्षेप
 शब्दिता स्तेऽपि ब्रह्मानुसन्धानेनैव निवर्त्तन्ते ॥

तदुक्तं, पातञ्जले,—

“ईश्वरप्रणिधानाद्वा” इत्यादिना योगनिरूपणान्तरं ‘तस्यवाचकः
 प्रणवः’ “तत्त्वपस्तदर्थं भावनम्” ‘ततः प्रत्यक्-चेतनाधिगमोऽन्तराया
 भावश्चेति सूत्रैः ।

नच तदर्थं भावनस्यापि संयमरूपत्वेन तत्रापि विघ्नावकाशः सर्व-
 पापतुलानलरूपे भगवज्जने विघ्नावकाशा भावात् ।

तथाच, विष्णुपुराणे,—

“यथाग्नि रुद्धतश्निष्ठः रुद्धं दहति सानिलः ।

तथाचित्तस्थितो विष्णु र्योगिनां सर्व्वेकस्त्रिषमिति” ॥

“तथाप्रागुक्तानां विक्षेपाख्य विघ्नानां सर्व्वेषामपि विक्षेप सह
 जन्मनाश्च दुःखदोर्मनस्याङ्गकम्पश्वासनिद्रादौनां निरासाय यथाभि-
 मत ध्यानमेव तनुयादित्येव श्रुतम् । तत् प्रतिषेधार्थमेक तत्त्वाध्यास
 इति सूत्रेण” ।

वशिष्टः—

“एते ब्रह्मण् मदादोषाः संसार व्याधिहेतवः ।
 मनागपि न लुप्यन्ति चित्तमेकसमाहितम् ॥
 अधिकृत हृदाकाशाः कामक्रोध विकारजाः ।
 चिन्ता न परिहंसन्ति चित्तमेकसमाहितम् ॥
 ये दुरर्था दुरारम्भा दुर्गुणा दुरुदाहृताः ।
 दुष्कमास्ते न क्लान्ति चित्तमेकसमाहितम् ॥
 परिस्फुरति यस्यान्तर्नित्यं मत्तचमत्कृतिः ।
 स्वब्रह्माण्डमिवाखण्डं दिगीशाः पालयन्तितम्” ॥

आदि पुराणे—

“सस्यग् दर्शनसम्पन्नो नाभिभूयेत कर्मभिः ।
 योगविद् योगयुक्तात्मा परं निर्वाण मृच्छति” ॥

श्रुतिश्च—

तर्हि य एवं वेदाहं ब्रह्मास्मौति स इदं सर्वं भवति तस्य ह न-
 देवाश्चानाभूत्या देशतः आत्मा ह्येषां सभवतीत्यादिका इति ।

“किञ्चमोक्षादर्वाग् जायमानाः सिद्धय स्ता अपि विघ्नरूपा एव
 मन्तव्याः । सिद्धप्राप्तमनसो योगिनो मोक्षो दुर्लभो यतः ।

तथाच स्कन्द पुराणे—

“अन्तराया भवन्तीह योगिनो योग हानिदाः ।

श्रुयते दूरगावार्त्ता दूरस्थं दृश्यते पुनः ॥

योजनानां शतं यातुं शक्तिः स्यान्निमिषार्धतः ।
 अचिन्तितानि शास्त्राणि कण्ठपाठौ भवन्ति हि ॥
 धारणाशक्तिरत्युग्रा महान् भारोलघुर्भवेत् ।
 क्षणं क्लेशः क्षणं स्थूलः क्षणमल्पः क्षणं महान् ॥
 परकायं प्रविशति तिरश्चो वेत्ति भाषितम् ।
 दिव्यं गन्धं तनूधत्ते दिव्यवाणीं प्रवक्ति च ॥
 प्रार्थते दिव्यकन्याभिः दिव्यं प्रार्थयते वपुः ॥
 इत्यादयोऽन्तरायाः स्युर्योगसंसिद्धि-सूचकाः ।
 यद्येभिरन्तरायैर्न क्षीयतेऽस्य हि मानसम् ॥
 तदाग्रे तनुमाप्नोति पदं ब्रह्मादिदुर्लभम् ।
 नयत् प्राप्य निवर्त्तते यत्प्राप्य न च शोचति ॥
 तल्लभ्यते षडङ्गेन योगेन कलसोद्भव ! इति” ।

योगभास्करे—

जितेन्द्रियस्य दान्तस्य जितश्वासस्य योगिनः ।
 हरौ धारयतश्चित्तं मुपतिष्ठन्ति सिद्धयः ॥
 “अनिमाद्याहि वह्नयस्तु धारणाभिरूपासिताः ।
 त्यजेद्व्यर्थं तया सर्वा यतस्ताविघ्नकारिकाः ॥
 सिद्ध्यादि वासनाबद्धः तत्तद्भोगेषु मङ्गलतः ।
 पश्यति प्रायशः स्थाने प्रकृतावेवतिष्ठति ॥
 मार्त्तविकीं धृतिमालम्ब्य योगीसत्त्वेन सुस्थिरः ।
 निर्गुणं मनसा ध्यायन् उपसर्गैः प्रमुच्यते ॥
 एवं योगमुपासीनः शक्तादि पदनिःस्पृहः ।
 सिद्ध्यादि वासना त्यागी जीवन्मुक्तो भवेन्मुनिः

विस्तरस्य भियानोक्ताः सन्निवृष्टाह्निकशः ।

ध्यानेन हरिहरयो.....वारणीया हि योगिनः” ॥

इति सर्वशास्त्र सिद्धान्तः ।

एवञ्च परमेश्वरानुगृहीतस्य निर्विघ्नं साङ्गयोगमातिष्ठतो योगिनो विश्वासार्थं परीक्षार्थं चक्रमेण मीक्षावान्तरफलं सिद्ध्यो ह्याविर्भवन्ति । पञ्चप्रकारा लोके सिद्ध्यो भवन्ति ।

तथाच पतञ्जलिः,—

“जक्षौषधि मन्त्रतपः समाधिजाः सिद्धयः” इति यक्षादीना-
माकाशगमनलक्षणाकपिलादीनां जन्मसमनन्तरमेवोपजायमानज्ञानादि
लक्षणा जन्मसिद्धिः ।

पातालादौ रसायनाद्युपयोगलक्षणौषधसिद्धिः । (१) केषाञ्चि
दाकाश गमतादि कलामन्त्रसिद्धिः । विश्वामित्रादीनां तपःसिद्धिः ।
याज्ञवल्क्यादि योगिनां समाधिसिद्धिः । तत्रजन्मादिसिद्धीनां सर्वा-
सामपिजन्मान्तराभ्यस्तसमाधिसिद्धिरेवहेतुः । मन्त्रादिकन्तु,

निमित्तमात्रमेवेत्यवधेयम् । यथा—

नन्दीश्वरादीनामिहैव जन्मनि जात्यादि परिणामो यः स प्रकृत्या
पूरात्, पाश्चात्या एवाहि प्रकृतयोऽस्मिन् जन्मनि स्थूलभूतात्मदेहे-
न्द्रियलक्षणान् विकारान् जात्यान्तरादि द्वारेणापूरयन्ति । क्रियमाणं
धर्मादि प्रकृतोनामापूरणेन प्रयोजकम् । किन्तु तत् आवरणभूता-
धर्मक्षयो भवति । यथा क्षुब्धजलस्य सेतु भेदमात्रे व्यापारो, जल-
निःसरणम् तु स्वतएवेत्यतो न पूर्वोक्तजन्मान्तराभ्यस्त समाधिकारण
भङ्गप्रसङ्गः ।

(१) योगदर्शनम्—४।१। तत्त्ववैशारदी, राजमार्गच्छः ।

तथाच पतञ्जलिराह,—

“जात्यन्तर परिणामः प्रकृत्या पूरात्” “निमित्तमप्रयोजकं प्रकृ-
तीनां आवरण भेदस्तु ततः चेन्निकव”दिति सूत्राभ्याम् ।

योगभास्करे,—

“जन्मौषधितपोमन्त्रै र्यावन्त्य इहसिद्धयः ।

योगेनप्राप्ता स्ताः सर्वानान्यैर्योगगतिं व्रजेत्” ॥

योगबीजे,—

“अभ्यासस्य फलं देवि ! कथयामि तवाधुना ।

आदौ रोगाः प्रणश्यन्ति पश्चाज्जाड्यं शरीरजम् ॥

ततः समरसीभूत्वा चन्द्रो वर्षत्यनारतम् ।

धातुरसं ग्रहेडङ्गिः पवनेन समन्ततः ॥

नाना नादाः प्रवर्तन्ते माह्वं स्यात् कलेवरे ।

जित्वा पृथ्वादीकं जाड्यं खेचरः प्रसरेच्चरः ॥

सर्व्वज्ञोऽसौ भवेत् काम-रूपः पवन वेगवान् ।

क्रोडति त्रिषुलोकेषु जायन्ते सिद्धयोऽखिलाः ॥

कर्पूरेणीयमाने किं काठिन्यं तत्र विद्यते ।

अहङ्कार जयेतद्वत् देहे कठिनता कुतः ? ॥

सर्व्वज्ञः सर्व्व कर्त्ताच स्वतन्त्रो विश्वरूपवान् ।

जीवन्मुक्तो महायोगी जायते नूत्र संशयः” ॥

देव्युवाच—

‘यत्किञ्चित् कल्पना जालं तत्रमोक्षाय शङ्कर ।
सिद्धयः किंकरिष्यन्ति निर्विकल्पे चिदात्मनि ॥
एनं मे संशयं नाथ च्छेत्तुमर्हामि पावन !’ ।

ईश्वर उवाच,—

‘सत्यमेतत्त्वयोक्तं ते वदामिशृणु सुन्दरि !
द्विविधाः सिद्धयो लोके कल्पिताऽकल्पिताः शिवे ! ॥
रसौषधि क्रियाकाल-मन्त्रयन्त्रादि साधनात् ।
सिध्यन्ति सिद्धयोयास्तु कल्पितास्ताः प्रकीर्तिताः ॥
अलि...ताल्यवीर्यास्ताः सिद्धयः साधनोद्भवाः ।
साधनेन विनाप्येते जायन्ते स्वतएव हि ॥
स्वात्मयोगैकनिष्ठे तु स्वातन्त्र्यादोश्वरैस्ततः ।
प्रभूताः सिद्धयोयास्ता कल्पना रक्षिताः स्मृताः ॥
शुद्धा नित्यामहावीर्या इच्छारूपाः स्वयोगजाः ।
चिरकालात् प्रजायन्ते वासना रहितेषु च ॥
तासु भाव्यो महायोगः परमात्मपदे ऽचये ।
विना सूर्यं सदादीप्तिः योगसिद्धस्य लक्षणम् ॥
यथा काशीं समुद्दिश्य(१) गच्छद्भिः पथिकैः पथि ।
नानातीर्थानि दृश्यन्ते तथामोक्षे तु सिद्धयः ॥
स्वयमेव प्रजायन्ते लाभालाभविवर्जिते ।
सिद्धिभिर्लक्ष्येत् सिद्धो जीवन्मुक्तिस्तथैव च ॥
अलौकिक गुणस्तस्य कदाचिदृश्यते ध्रुवम् ।
इत्येतत् कथितन्देवि ! योगसिद्धस्य लक्षणम् ॥

सिद्धिभिः परिहीनन्तत् नरं बद्धन्तु लक्षयेत् ।
 अजरोऽमरापिण्डो यो जीवन्मुक्तः स एवहि ॥
 येच कुक्कुट कीटाद्या मृतिं संप्राप्नुवन्तिवै ।
 तेषां किं पिण्डपातेन मुक्तिर्भवति सुन्दरि ! ॥
 न वहिः प्राण आयाति पिण्डस्य पतनं कुरुः ? ।

पिण्डपातेन या मुक्तिः सा मुक्तिर्नेतु कथ्यते ।
 देहो ब्रह्मत्वमायाति जलतां सेन्धवं यथा ॥
 अमनस्तं यदायाति तदामुक्तः स उच्यते ।

मानसोक्तावे—

“चित्ते निश्चलतां याति प्राणि मध्ये लयं गते ।
 चिक्लान्धेतानि जायन्ते पञ्चभूत जयात् पृथक् ॥
 मलमूत्र कफाल्पत्वं आरोग्यं लघुता तनौ ।
 सुगन्धः स्वर्णवर्णत्वं प्रथमं योगलक्षणम् ॥
 कण्टकाग्रेऽप्यसङ्गत्वं जलपङ्केऽप्यमज्जनम् ।
 क्षुत्तृषादि सहिष्णुत्वं द्वितीयं योग लक्षणम् ॥
 वह्नन्नपानभोक्तृत्वं आतपाग्नि सहिष्णुता ।
 दर्शनं श्रवणं दूरात् तृतीयं योगलक्षणम् ॥
 मण्डूक प्लवनं भूमौ मर्कट प्लवनं द्रुमे ।
 आकाश गमनञ्चेति चतुर्थं योगलक्षणम् ॥
 ज्ञानं त्रिकालविषयं ऐश्वर्यमणिमादिकम् ।
 अनन्तशक्तिमत्त्वञ्च पञ्चमं योगलक्षणम्” ॥

तथाणिमादि लक्षणं—

“अणिमा महिमा चैव लघिमा गरिमा तथा ।
 प्राप्तिः प्राकाम्यमैशित्वं वशित्वं चाष्टसिद्धयः ॥”
 अनन्तमणुषु प्राप्तिः स्वात्मत्वेन प्रवेशनम् ।
 अणिमा संज्ञमैश्वर्यं व्याप्तस्य परमात्मनः ॥
 ब्रह्माण्डादि शिवाण्डायाः षट्त्रिंशत् तत्त्वसंहतेः ।
 वहिश्च व्याप्यवृत्तित्वं मैश्वर्यं महिमाह्वयम् ।
 महामेरु समाङ्गस्य समुद्धरणं कर्मणि ॥
 अत्यल्पं तूलतुल्यत्वं लघिमानं विदुर्वधाः ।
 परमाणु समाङ्गस्य समुद्धरणं कर्मणि ॥
 गौरवे मेरुतुल्यत्वं गरिमाणं विदुर्वधाः ।
 पाताल वासिनः पुंसो ब्रह्मलोकावलोकनम् ॥
 प्राप्तिर्नाम महैश्वर्यं सुदुष्प्रापं मयोगिनाम् ।
 प्राकाशं गमनादीनां मन्यासां सिद्धिसम्पदाम् ॥
 स्वेच्छामात्रेण संसिद्धिः प्राकाम्यमभिधीयते ।
 अशरीरं प्रकाशेन सर्वार्थानां प्रकाशनम् ।
 प्राकाम्यं मिदमैश्वर्यमिति केचित् प्रचक्षते ॥
 स्वेच्छामात्रेण लोकानां सृष्टिस्थित्यन्तकर्त्तृता ।
 सूर्यादीनां नियोक्तृत्वं मीशित्वमभिधीयते ॥
 सलोकपालाः सर्वेऽपि लोकाश्च वशवर्त्तिनः ।
 तदैश्वर्यं वशित्वाख्यं सुलभं शिवयोगिनाम् ॥
 सर्वात्मभावमास्त्राज्यो निरन्तरिति चेतसाम् ।
 परिपक्वसमार्थानां किं किं नाम नमिद्वति ॥

यस्त्वेवं ब्राह्मणो वेत्ति तस्य देवावशे स्थिताः ।
 किं पुनः क्षमापतिव्याघ्र व्याल स्त्रीपुरुषादयः ॥
 अर्वाचीने स्पृहां मुञ्चेत् फले स्वर्गादि सम्भवे ।
 स्वर्गादिराज्यं साम्राज्यं मनुते न हि पण्डितः ॥
 तदेव तस्य साम्राज्यं यत्तु साम्राज्यमात्मनि ।
 पुत्रपौत्र गृहक्षेत्र धनधान्यसमृद्धयः ॥
 अर्वाचीनाश्च सिद्ध्यन्ति स्वर्गपाताल भूमिषु ।
 पाके प्रववर्त्तमानानां शोतादि परिहारवत् ॥
 प्रासङ्गिकाश्च सिद्ध्यन्ति योगाभ्यासेन सर्वदा ।
 ऐश्वर्यं मीश्वरत्वञ्च तस्य नास्ति पृथक्स्थितिः ॥
 “पुरुषे धावमानेपि ह्यायातमनु धावति ।
 अनन्तशक्तिरैश्वर्यं निष्पन्दश्चाणिमादयः ॥
 स्वस्येश्वरते मन्दिरे सिध्यन्ति स्वयमेव हि ।
 पुष्पमानयतागम्यो विनेच्छा मनुभूयते ॥
 पूर्णाहम्भावयुक्तेन परिच्छिन्ना विभूतयः ।
 यदोयैश्वर्यं विद्युद्भिः ब्रह्म विष्णु शिवादयः ॥
 ऐश्वर्यवन्तो भाषन्ते स एवात्मा सदाशिवः ।
 सर्वान्त-भावनावन्तं सेवन्ते सर्वसिद्धयः ॥
 तस्मादात्मनि साम्राज्यं कुर्यान्म्रियतमानसः” ॥ इति ।

लयस्वप्नहेऽपि समाध्यभ्यासनिरूपणपूर्वकं तदभ्यासक्रमेणैव सिद्धि-
 क्रमश्चोक्ताः ॥

तथाहि—

“विविक्तदेशे सुखसन्निविष्टः,
 समासने किञ्चिदुपेत्य पश्चात् ।

बाहुप्रमाणं स्थिरदृक् अथाङ्गा,
चिन्ताविहीनोऽभ्यसनं कुरुष्व ॥

सुखासने समासीन स्तप्त्वाभ्यासं समाचरेत् (१) ।
सदाभ्यासेन तत् कुर्यात् परतत्त्वप्रकाशनम् ॥
ब्रह्माण्डं पञ्चभूतस्थं पञ्चभूतमयी तनुः ।
सर्वभूतमयश्चेति त्यक्तानास्तीति भावयेत् ॥
नकिञ्चिन्मनमाध्यायेत् सर्वचिन्ता विवर्जितः ।
सवाङ्माभ्यन्तरो (२) योगी जायते तत्त्वसम्मुखः ॥
तत्त्वस्य सम्मुखेजात त्वमनस्कं प्रजायते ।
अमनस्केतु सञ्जाते पवनस्यलयो भवेत् ॥
मनः पवनयोर्नासादिन्द्रियार्थं विसृजति ।
“इन्द्रियार्थं यदा मुक्तो बाह्यज्ञानं न जायते ।
बाह्यज्ञाने विनष्टे च ततः सर्वसमो भवेत् ॥
यदा सर्वसमोजातो भवेद्वापारवर्जितः ।
परेब्रह्मणिसम्बद्धो योगीप्राप्तलयस्तदा ॥
सदाभ्यासरतानाञ्च यः परोजायते लयः ।
तस्याहं कथयिष्यामि लक्षणं मुक्तचेतसः ॥
मुखं दुःखं न जानाति शीतोष्णेनच विन्दति ।
विचारं चेन्द्रियार्थानां न वेत्ति (वि) हिलयं गतः ।
नच जीवन्मृतोवापि न पश्यति नमीकृतं ॥
निर्जीवः काष्ठवतिष्ठेक्ष्यस्थश्चाभिधीयते ।
निर्व्यात-स्थापितो दोषः भाषते निश्चलो यथा ॥

(१) योगदर्शने “ततस्त्रिरसुखमासनम्” २।४६ सूत्रम्

जगद्व्यापार निर्मृक्तं सूत्रं यो गोलयद्भुतः ।
यथावा तैविनिर्मृक्तः निश्चलं निर्मलं सरः ॥
शब्दादि विषयैस्त्यक्तो लयस्थो दृश्यते तथा ।
प्रक्षिप्तं लवणं तोये क्रमाद् गृह्णित्व लीयते ॥
मनोऽप्यस्यासयोगिन नृहृत्क्षणि लीयते ।
लवणं तोयं सम्पर्काद् यथा तोयमयं भवेत् ॥
मनोऽपि ब्रह्म संस्पर्शात्तथा ब्रह्ममयं भवेत् ।
यथा क्षारादयत्रेण प्राप्यते लवणं ध्रुवम् ॥
ब्रह्मज्ञानमयत्वेन निर्बान्धवं मनसस्तथा ।
हृत्तात् पृथक् विरहितं घृतेलीनं घृतं यथा ॥
तत्त्वेलीनस्तथा योगो पृथक् भावं न विन्दति ।
निमेषश्वासपलकैर्नाडीभिः प्रहरैर्हि नैः ॥
“मासैः सम्बत्सरैः कालैर्लयस्योयत् परं व्रजेत् ।
श्वासोच्छ्वासात्मकैः प्राणैः षड्भिः प्राणैः पलं स्मृतम् ।
पलैः षष्टिभिर्विख्यातं घटिका कालसंस्मिता ।
योगो निमेषमात्रेण लयेन लयते ध्रुवम् ॥
स्पर्शनं परतत्त्वस्याप्युत्थानं च पुनः पुनः ।
घर्मशान्तिः प्रजायेत सुहृर्निद्रा च मूर्च्छना ॥
निमेषषट्कमात्रेण लयेनान्तस्थः योगिनः ।
श्वासद्वयलयेनापि कूर्मवातादि वायवः ॥
निवर्त्तन्ते च धातूणां वम्भं कुर्वन्ति धातुगम् ।
श्वासत्रयलयेनापि तेन प्राणादि वायवः ॥
श्वासप्रवाहं सम्बन्धात् स्व स्व स्थानेन हन्ति ते ।
चतुःश्वासलयेनापि सप्तधातु गतारसाः ॥

सग्यक् पुष्टिं प्रकुर्वन्ति धातूनां समवायवः ।
 लयेन पलमात्रेण चासनस्थो नखिद्यते ॥
 स्वल्पश्वासो भवेद्योगौ स्वल्पोन्मेषयुतस्तथा ।
 पलद्वयलयेनापि हृन्नाद्या श्वलनम्भवेत् ॥
 अनाहतः सविज्ञेयो नतत्रैव न्यसेन्मनः ॥
 चतुःपलप्रमाणेन लयेनानुभवोभवेत् ।
 अकस्मान्निपतत्येव शब्दः कर्णे शुभाशुभः ॥
 पलाष्टकलयेनापि कामस्तस्य निवर्त्तते ।
 तथापि वैजायित कामिन्यालिङ्गितस्यच ॥
 कलापाद लयेनापि सुषुम्नामार्गवाहिनी ।
 कलापश्चिममार्गेण तस्या भावेन गच्छति ॥
 घटिकाईलयेनापि शक्तिः सञ्चलति ध्रुवम् ।
 ऊर्ध्वपश्चिम मार्गेण वातरोधेन जायति ॥
 कलामात्र लयेनापि शक्तिः सञ्चलति ध्रुवम् ।
 “कलाद्वय लयेनापि शक्तेः सञ्चलनेनच ।
 क्षणादुत्पद्यते तस्य मनसः कम्पनं सकृत् ॥
 चतुःकलालयेनापि निद्राभावो निवर्त्तते ।
 हृदि स्फुलिङ्गवद् योगी तेजोविम्बं प्रपश्यति ॥
 दिनपादलयेनापि स्वल्पाहारोभवेन्नरः ।
 स्वल्पमूत्र पुरीषत्वं लघुता सिग्धतातनोः ॥
 वासरार्ध लयेनापि स्वात्मज्योतिः प्रकाशते ।
 सूर्यागोभिरिवदोप्तो योगी विश्वे प्रकाशते ॥
 दिनमात्रं लयेनापि स्वाध्यतत्त्वं प्रकाशते ।
 इन्द्रिय ज्ञानविस्तारो ब्रह्माण्डेऽथ प्रवर्त्तते ॥

अहोरात्र द्वयेनापि लयेनान्तश्च योगिनः ।
 अहोरात्र लयेनापि योगी स्वाध्वनि संस्थितः ॥
 चित्तवृत्ति निरोधन गम्यं जानाति दूरतः ॥
 दूरदर्शनं विज्ञानं स्वभावेनैव वर्तते ॥
 अहोरात्र द्वयेनापि लयात्मकः समुत्थितः ।
 दूरादापि रसं वेत्ति योगी संकल्प वर्जितः ॥
 अहोरात्र चतुष्केन लयभाव प्रभावतः ।
 स्थगं जानाति योगीन्द्रो दूरादापि न संशयः ॥
 पञ्चरात्र लयेनापि तस्याप्युत्पद्यते ध्रुवम् ।
 दूरश्रवणं विज्ञानं दूरादाश्चर्य्य कारणम् ॥
 एतत् पञ्चेन्द्रिय ज्ञानं महत्स्वानुभवात्मकम् ।
 यान्त्यनेन योगीन्द्राः सकलं विश्ववर्त्तनम् ॥
 षड्भ्रात्र लयेनापि महाऽङ्गं प्ररोहति ।
 ययातर्कप्रमतीतञ्च विश्वज्ञानं प्रवर्त्तते ॥
 सप्तरात्र लयेनापि परे लीनस्य योगिनः ।
 “सुत् पिपासादि भावेश्च सहजस्थो न पीडयते ।
 नवरात्र लयेनापि निर्व्वेदः स्वाध्ववर्त्तिनः ॥
 आत्रह्यविश्ववेत्तृत्वं श्रुतिज्ञानश्रवर्त्तते ।
 अष्टरात्र लयेनापि भवेद् योगी निरासयः ॥
 वाचां सिद्धिर्भवेत्तस्य शाश्वतब्रह्मकारिणो ।
 दशरात्र लयेनापि योगीन्द्रः स्वात्मधिष्ठितः ॥
 यानि कानि सुगुह्यानि महाचिदाणि पश्यति ।
 ततश्चैकदशाक्षेन लयस्थस्य जतीदयात् ॥
 मनसा सदितस्मापि गन्तमिच्छति विग्रहः ॥

द्वादशाह लयेनापि भूचरत्वं हि सिद्धयति ॥
 त्रिभिर्पार्श्वे प्रमाणेन प्रथितत्वेन भूतनम् ॥
 तत्रस्तत्रोदगाहं न लयेनापि महद्भूताम् ।
 योगीन्द्रः खेचरोभिर्हि लभते चिन्तनादपि ॥
 चतुर्दश दिनास्तत्र लयस्यो यदि तिष्ठति ।
 प्राप्तिमाप्स्यस्य सिद्धिः स्यात्सुखं प्राप्यते यया ॥
 आत्मनवात्मनात्मीना योगी षोडश वासरम् ।
 लभते महिमा सिद्धिं स महारूपपटुम् यथा ॥
 अष्टादश दिनान्तश्च लयस्यो यदि तिष्ठति ।
 गौरिमास्या लभेत् सिद्धिं यया भूभारधुग्भवेत् ॥
 यस्य विंशद् वासरान्तो लयस्तिष्ठति निश्चलः ।
 लघ्विमास्या भवेत् सिद्धि र्यया सुखस्य भारधुक् ॥
 द्वाविंशति दिनानि स्यात् सुखलक्षं यो लयं गतः ।
 “प्राप्तिसिद्धिर्भवेत्तस्य प्रापयेद् यो जगत् स्थितम् ।
 परे लयं गतो योगी चतुर्विंशति वासरान् ॥
 तथा प्राकाम्यसिद्धिः स्यात् ईप्सितं लभते यया ।
 यस्यैवास्तं गतं चित्तं षड्विंशति दिनानि वै ॥
 लभते जगदोशित्वं येन विश्वगुरुर्भवेत् ।
 अष्टाविंशत्यह्यस्य लय स्तिष्ठेत् स्थिरासने ॥
 वशित्वसिद्धिः प्राप्तिः स्यात् यया वै वश्यवज्जगत् ।
 गन्तुमिच्छन्ति ये केचित् परब्रह्म पदे लयम् ॥
 भवन्ति सिद्धयः सर्वा स्तेषां विध्वंसकारिकाः ।
 मास भिन्न लयो यस्य लभन्तिष्ठेदवशिष्टतः ॥
 न जागृति अयोगीन्द्रो यावन्मोक्षं न संगच्छति ।
 नवमास लयेनापि पृथ्वीतत्त्वं न संगच्छति ॥

यद्यपि चिद्व्यावृत्तस्य चैतस्योन्निवृत्तत्वं नास्ति तथापि एवम्भूता-
वशिष्टात्मस्य स्थोऽभिप्राये । एतत् परिणाम फलं तु चित्तस्य परिहृत
विशिष्टतया सदृश प्रवाह परिणामत्वम् ।

तथा—

“सर्व्वीकृताग्रतयोः कथ्येदृशौ चित्तस्य समाधि परिणामः” ।
(अर्थोऽस्य) (१) सर्व्वीकृताग्रतयौ विनिपस्यात्यन्त तिरस्कारात् अनुत्-
पत्तिर्गतीतेऽध्वनि प्रोक्तलक्षणः कथ्येदं तुल्यम्भावमात्रम् । एका-
लम्बन सदृश परिणामत्वलक्षणस्यैकाग्रत्वस्थोद्भवोऽभिव्यक्तिः ।

चित्तस्वाद्विक्त सत्त्वस्यान्वयितयाऽवस्थानं वर्त्तमानेऽध्वनि प्रक-
टत्वमिति यावत् समाधि परिणामो द्वितीयः ।

अस्यैव पराकाष्ठैकाग्रतापरिणामः । स यथा “शान्तोदितौ
तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रता परिणामः समाहितस्यैव चित्तस्य एक-
प्रत्ययो वृत्तिविशेषः शान्तोऽतोतमध्वानं प्रविष्टः । अपरस्तु उदितो
वर्त्तमानेऽध्वनिस्फुरितः । हावपि समाहितचित्तत्वेन तुल्यौ एकरूपा-
नस्त्वमत्वेन सदृशौ प्रत्ययौ । उभयत्रापि समाहितस्यैव चित्तस्यान्व-
यित्वेनावस्थानं यत् समाधिरेकाग्रता परिणाम इत्युच्यते एतदेव
हेविधा मन्यन्तातिदेष्टुं सूत्रम्—

“एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्म्मलक्षणावस्थापरिणामाव्याख्याताः”
एतेन त्रिविधोक्तेन चित्तपरिणामेन भूतेषु स्थूलसूक्ष्मेषु इन्द्रियेषु
बुद्धिकर्म्मन्तःकरणभेदेनावस्थितेषु धर्म्मलक्षणावस्था भेदेन त्रिविधः
परिणामो व्याख्यातोऽवगन्तव्यः । परिणामोनामाऽवस्थितस्य धर्म्मिणः
पूर्वधर्म्म निवृत्तौ धर्म्मन्तरापत्तिः ।

यत्र धर्म परिणामो यथा—

सृदादि लक्षणस्य धर्मिणः पिण्डरूपादि धर्मपरित्यागेन घट-
धर्मान्तर स्वीकारः ।

तथा तस्यैव घटस्थानागताध्वपरित्यागेन वर्त्तमानाध्वस्वीकारः
तत्परित्यागेन वातीताध्वा परिश्रज लक्षणः परिणामः ।

अवस्था परिणामो यथा—तस्यैव घटस्य प्रथम द्वितीययोः क्षणयो-
रव्ययितेनावस्थागतम् । यत —“अन्तर्गुणवृत्तं नापरिवर्तमानं क्षण-
मप्यास्ते” ।

अथ संयम अलेनोत्पद्यमानाः भिन्नरूपदर्शयन्ति, परिणामतयं
संयमादतोतानागत ज्ञानम् । उक्तस्य धर्मलक्षणादवस्थास्य परिणाम-
व्यवस्थास्मिन् धर्मिणः, अयं धर्मः, इदं लक्षणम्, इयमवस्था
अनागताध्वनः समेत्य वर्त्तमानेऽध्वनि खव्यापारं विधायातीत-
मध्वानं प्रविशतौ त्वं परिहृताश्चेपतया संयमकरणादतोतानागतं
सर्वं जानाति ।

स्वरित्यादि कृत विज्ञेय प्रतिबन्धस्य संयमे नाशे सति चित्तस्य
सहजसर्वार्थग्रहणस्य चर्चाभिव्यक्तेः । तथा गत्यर्थज्ञानानां
भिन्नानामपीतरतराध्यासः । कः शब्दः ? कोऽर्थः ? किं ज्ञानमिति
प्रश्ने गौरित्येवं रूपे उत्तरदानात् प्रसिद्धशब्दात्तदर्थे ज्ञानानां
गौरित्येवमेकरूप प्रतिभासः ।

तेन बहुैकरूपतापादायात् संकीर्णानां योगविभागौ योऽतिव्य-
शब्दोवाचकः सास्त्रादिमान् पिण्डोवाच्यः, ज्ञानञ्च तत् प्रकाशकं
इत्येवं रूपः । तस्य संयमनेन सर्वं भूतज्ञानमभिधाय धर्माधर्म-
लक्षणस्य संस्कारस्य सुखरागादुदितस्य परचित्तस्य कायरूपस्य
नास्त्यस्मिन् काये रूपमिति भाव्यमानस्य शीघ्राचिरविपाकलक्षण

कर्माणो मैत्रादीनां हस्यादिवलस्य सूर्यस्य तद्वहर्णस्य ध्रुवस्य संयमात् ।

यथाक्रमं पूर्वजाति ज्ञान-परचित्तविषय विशेष निश्चय-ग्राह्य-शक्तिस्तन्मपूर्वकान्तरान् नियतदेशकालावच्छिन्नगोरास्तःकरण योग-ज्ञान सर्वमित्रत्वादि प्राप्तिवलाभिर्भाव-भुवनज्ञान तारा ब्रूहाख्य ज्योतिषक्रज्ञान तारागति ज्ञानानि भवन्तीत्युपवर्णितम् (१) । तथा—

“प्रहृत्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकटज्ञानम्” इत्यनेन प्रहृत्तौ विषयवस्तौ लक्षणायां ज्योतिषतौ लक्षणायां च प्रागुक्तायां योऽसावलोकः सात्त्विकः प्रसरस्तस्य निश्चलेषु विषयेषु सत्यामात् तत्तद्विधानां भावनाभिः सान्तःकरणेन्द्रियेषु प्रकटशक्तितामापन्नेषु सूक्ष्मस्य परमाण्वादेर्व्यवहितस्य भूस्थन्तर्गत निधाना (न्याना) दे विप्रकटस्य मेरु-पार्श्ववर्त्तिनो रसायनादेर्ज्ञानं भवति इत्येवं वाङ्मनः सिद्धीः प्रदर्शयार्थ्यश्चनाभिचक्रचिह्नाधस्तात्स्थित गर्त्त-कूपकण्ठ कुपाख्यदेश तदधःस्थित कूर्मनाडी ब्रह्मरन्ध्र रूपमूर्ध्व ज्योतिः संयमभ्यो यथाक्रमनाडी सन्निवेशात्मक कायगतब्रूहज्ञान क्षुत्पिपासा निवृत्ति-सिद्धदर्शन लक्षणाः सिद्धयः प्रतिपादिताः ।

तथा “सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासङ्कीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः परार्थात् स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानमित्यनेन सत्त्वपुरुषयोः प्रकाशसुखात्मक-भोगाधिष्ठानरूपयोर्ज्वलाजडत्वेनात्यन्तभिन्नयोर्यः प्रत्ययाविशेषो भोगिना प्रतिभासनात् सत्त्वस्येवकर्त्तृता प्रत्ययेन या सुखदुःखसंखित्त्वभोगः सचसत्त्वस्य स्वार्थैर्निरपेक्षेण परार्थः पुरुषार्थः, तस्मादन्यो यः स्वार्थः पुरुषस्वरूपमात्रावलम्बनः प्रतियुक्ताऽङ्कारसत्त्वे या चिच्छाया संक्रान्तिः । तत्रकृतसंयमस्य पुरुषस्य ज्ञानमुत्पद्यते । तत्र ज्ञाने

(१) योगदर्शनम् १।२९—३४ सूत्राणि । एतेषां भाष्यटीका वार्त्तिकेषु योगसंयम-विषया उक्ता योऽत्र संक्षेपतो वार्त्तिवाः ।

उत्पन्ने तदेवरूपं आलम्बनज्ञानं सत्त्विष्ठं पुरुषो जानाति ।
 न पुनः पुरुषो ज्ञाता ज्ञानस्य विषयभाव मापद्यते । जाड्यापत्तेरिति
 पुरुषसाक्षात्कार फलं सिद्ध्यन्तरमुक्त्वा ततः “प्रातिभ आवणवेदना-
 दर्शं स्वाद वार्त्ता जायन्ते” इत्यनेन सूक्ष्माद्यर्थं फलकं प्रातिभं
 ज्ञानं, दिव्यशब्दज्ञान फलकम्, आवणसंज्ञम्, दिव्यस्पर्शज्ञान फलकम्
 वेदना संज्ञम् त्वाच-ज्ञानम्, दिव्यरूपज्ञानफलकम्, आदर्शं संज्ञं
 चानुष ज्ञानम्, दिव्यरस ज्ञानफलकं आस्वादन कलाख्यं रसनज्ञानम्
 दिव्यगन्ध ज्ञानफलकं भूतिसंज्ञकं घ्राणेंद्रियजन्यज्ञानम्, अत्यन्त-
 दूरवर्त्ती-शब्दग्रहरूपवार्त्ताख्यज्ञानरूपं मित्युक्त्वा ‘तेन समाधा
 वुपमर्गा व्यत्यानेसिद्धय” इति फलविशेष विषयावभागाच्चाभिधाय
 “बन्धकारणं शैथिल्यात् प्रचारसम्बेदनाच्चित्तस्य परशरीरावेश”
 इत्यनेन व्यापकीभूतात्ममनसान्निर्यत कर्मवशादेव शरीरान्त-
 र्गतयोरेव सुखं देहोमनस्त्व यस्य भोक्तेत्येव महमिदं ममेति भोग्य-
 भोक्तृभावेन सम्बेदनमुपजायते । सच शरीर बन्ध इत्युच्यते ।

तदुच्यते,—

समाधि वशाद्बन्धकारणं धर्माधर्माख्यं कर्मं शिथिलं भवति ।
 तानेव मापद्यते चित्तस्य । योऽसौ प्रचारो हृदय प्रदेशात् इन्द्रिय
 द्वारेण विषयाभिमुखेन प्रसरः । तस्य संबेदनं मित्यम, चित्तवह्ना-
 नाडो अनया चित्तं वहति इत्थं रस प्राणादि वहाभ्यो नाडोभ्यो
 विलक्षणेति स्वपर शरीरयोर्यदा शरीरस्य सञ्चारं जानाति
 तदा परकीयं शरीरं मृतं जीववच्छरीरं वा चित्तसञ्चारद्वारेण
 प्रविशति ।

चित्तं परशरीरं प्रविशदिन्द्रियानुवर्त्तन्ते । मधुकर राजमिव मच्छिकाः । ततः वर शरीरप्रविष्टो योगो स्वशरीर वत्त्वेन व्यवहरति । व्यापक-चित्तपुरुष भोगसङ्कोचनिमित्तस्य कर्मणः समाधिनाक्षिप्तत्वात् स्वातन्त्र्यात् सर्वभोग निष्पत्तिरिति सिद्ध्यन्तर-मभिधाय “उदानजयाज् जलपङ्ककरुहकाद्यसङ्गम्” “समान जयात् दोषि” ईशदेशिभावलक्षणा, “श्रोत्राकाशसम्बन्ध संयमात्” सूक्ष्म-व्यवहित शब्दादिग्राहक दिव्यश्रोत्रलामम्, कायाकाशसम्बन्ध-संयमाक्षत्तुलादि मयभावलाभञ्च । आकाशगमनञ्चोपवर्ण्य “वह्निर कल्पितावृत्तिर्विदेहा” “ततः प्रकाशावरणक्षयः” (१) इत्यनेन शरीराहङ्कारेण वा मनोवृत्तिः साकल्यताख्या । यदा पुनः शरीरा-हङ्कार भावं परित्यज्य स्वातन्त्र्येण मनोवृत्तिः साकल्यता महाविदे-हाख्या, तत्संयमाच्चिन्नमलक्षयो भवतीति एवसिद्ध्यन्तरमुक्तम् ।

एवं समाध्युपयोगिनोरन्तःकरण वह्निःकरण लक्षणेन्द्रिय भवाः प्राणादि वायुजयभवाश्च सिद्धौ योगिनश्चित्तीदार्याय समाश्वासोत्-पत्तये प्रतिपाद्यसबोज निर्वीज समाधिसिद्धये विविधोपायाः सूत्रैः, प्रदर्शिताः तानि व्याख्यासहितानि प्रदश्यन्ते ।

यथा,—

“स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थसंयमाद्भूतजयः” स्थूलभूतानां परिदृश्य-विशिष्टाकारवद्भूतपञ्चानां यथाक्रमं स्नेह-कार्कश्योष्णिता प्रेरणाव-काशदानलक्षणं स्वरूपं सूक्ष्माणिकारणभूतानि, तन्मानानि अन्वयितो गुणाः प्रकाश प्रवृत्ति-स्थितयः । अर्थवत्त्वञ्च तेष्वेवगुणेषु भोगापवर्गसम्पादनाख्या शक्तिः ।

(१) योगदर्शनम् २।५२ सूत्रम् ।

“ ११ १।२८-२९-३०-३६-४०-४२ सूत्राणि ।

इति पञ्चावस्था विभिन्नभूतेषु प्रत्यवस्थक्रमेण मयमं कुर्वन्
भूतजयो भवति । तदुच्यते,—

प्रथमं स्थूलरूपे संयमं विधाय तदनुस्वरूपे इत्येवं क्रमेण कृत-
संयमस्य संकल्पितानुविधायिन्योवत्सानुविधायिन्योगावइव भूत-
प्रकृतयो भवन्ति ।

तस्यैव भूतजयस्य फलमाह,—

“ततोऽग्निमादिप्रादुर्भावः कायसम्पत्तद्वर्मानभिघातश्च” “अग्निमा
परमाणुरूपताप्राप्तिः (पत्तिः) ततोवज्रादोनामप्यन्तः प्रविशति ।
महिमा महत्त्वप्राप्तिः, (यतोमहान् भवति) । लघिमातूल-
पिण्डवत्त्व प्राप्तिः, गरिमा मेरुरूपतापत्तिः, अङ्गुल्यग्रेण चन्द्रादि
स्पर्शयोग्यता प्राप्तिः ।

प्राकाश्य सिच्छानाभिघातः शरीरान्तः करणयोः ।

ईशत्वं सर्वत्र प्रभविष्णुता । वशिष्ठं—सर्वाण्येव भूतानि
अनुवासित्वात्तदुक्तनातिक्रामन्ति ।

यत्र कामावशायित्वं यस्मिन् विषये कामइच्छा तस्मिन् विषये
योगिनोऽवसायोभवति तं विषयं स्वीकारद्वारेणाभिलाषपर्यन्तं
जयतीत्यर्थः ।

एतेसमाध्युपयोगिनोऽग्निमादयोऽष्टौगुणामहामिद्वयइत्युच्यन्ते (१) ।

कायसम्पदस्य लक्षणं सूत्रेणाह,—

“रूपलावण्य बलवज्रं संहननत्वानि कायसम्पत्” । (२)

वज्रं संहननं वज्रवत् कठना संहतिरस्य शरीरे भवति ।

(१) सांख्यतत्त्व कोमुदो २७ श्लोकः ।

(२) योगदर्शनम् १।७६ सूत्रम् ।

शेषं षष्टम् । तस्य बलयस्य धर्मा रूपादयः तेषामग्नि वायुादिना
नाशो न भवति ।

अथ भूतजयमभिधाय प्राप्तभूमिकस्येन्द्रियजयमाह ॥

“ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्व-संयमादिन्द्रियजयः” ।

ग्रहणं इन्द्रियाभिमुखी वृत्तिः, स्वरूपं सामान्येन प्रकाशत्वम्,
अस्मिताइङ्कारानुगमः । अन्वयार्थवत्त्वे पूर्व्वमुक्ते एषामिन्द्रियाणा-
मवस्था पञ्चकेन पूर्व्ववत् संयमं कृत्वेन्द्रियजयो भवति ।

तस्य फलमाह—

“ततो मनोजवित्वं विकरण भावः प्रधान जयश्च” ।

शरीरस्य मनोवदुत्तमगतिलाभः कायनिरपेक्षाणां इन्द्रियाणां
वृत्तिलाभः सर्व्ववशित्वं चेति त्रितयं फलं एताः सिद्धयो जितेन्द्रियस्य
प्रादुर्भवन्ति । एताश्च मधुप्रतीकाख्याः, यथा मधुन एकदेशेऽपि
स्वदक्षे मुटं धत्ते एवमेताः प्रत्येकमिति ।

अथान्तःकरण जयमाह,—

“सत्त्वपुरुषान्यथास्वरातिमात्रस्यसर्व्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्व्वज्ञातृ-
त्वञ्च” । अस्मिन् शुद्धे सात्त्विके परिणामे कृतसंयमनस्य
सत्त्वपुरुषयोरुत्पद्यतेविवेकस्वरातिः गुणानां कर्त्तृत्वाभिमानः
शिथिलोभावरूपा । तन्माहात्म्यात् तत्रैव स्थितस्य योगिनः सर्व्व-
भावाधिष्ठातृत्वं सर्व्वज्ञातृत्वं च समाधिर्भवति ।

सर्व्वेषां गुण परिणामाणां भावानां स्वामिवदाक्रमणं सर्व्वधिष्ठा-

दृढत्वम् । तेषामेव शान्तेदिताऽथपदेश धर्मत्वेन स्थितानां यथावद्
विवेकजज्ञानं सर्वज्ञादृढत्वम् । एषावास्मिन् शान्तेऽस्यां वशोकार-
संज्ञायां प्राप्तायां विशोकानाम सिद्धिरुच्यते ।

क्रमेण भूमिकान्तरमाह,—

“तद्देहाग्यादपिदोष बीज क्षये कैवल्यम्”(१),
विशोकायामपि वैराग्यं यदोत्पद्यते योगिनः
तदा तस्माद्दोषाणां रागादीनां यद्बीजं अविद्यादिः ।
तस्य क्षये निर्मूलने कैवल्यं आत्यन्तिको दुःखनिवृत्तिः
पुरुषस्य गुणानां अधिकार परिसमाप्तिः स्वरूपप्रतिष्ठत्वम् ।
अस्मिन्नेव समाधौस्थित्युपायमाह ।

“स्थानपनिमन्त्रणे सङ्गक्षयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात्”(२) ।

चत्वारयोगिनः स्थानानि भवन्ति ।

तन्नाभ्यासवाग् प्रवृत्तिमात्रज्योतिः प्रथमः ।

प्रथम कल्प इति चोच्यते ।

ऋतम्भर प्रज्ञो द्वितीयो मधु भूमिक इत्युच्यते ।

भूतन्द्रियजयो तृतीयः प्रज्ञोज्योतिरिति ।

अतिक्रान्त भावनश्चतुर्थः, तस्य चतुर्थस्य समाध्याविर्भूत सप्तविध-
प्राप्तभूमि-प्रज्ञस्यान्त्यां मधुमती संज्ञिकां भूमिकां साक्षात् कुर्वतः
स्थानिनो देवा उपनिमन्त्रयितारो भवन्ति ।

दिव्यस्त्री रसायनादिकं टोकयन्ति । तस्मिन्नुपनिमन्त्रणे ऽनेन
सङ्गो न कर्तव्यः । नास्मिन् स्मयश्च । सङ्गति करणे पुन विषय-

(१) योगदर्शनम् २।५१ सूत्रम् ।

(२) ” २।५२ सूत्रम् ।

भोगे नियत स्त्रयकरणे कृतकृत्य मिवात्मानं मन्यमानो न समाधिमुत्सहते । अतःसङ्गस्त्रययोः तेन वर्जनं कर्तव्यम् ।

अस्यामेव फलभूतायां विवेकख्यातौ ।

पूर्वोक्त संयम व्यतिरिक्त मुपायान्तरमाह,—

“क्षणस्तत्क्रमयोः सम्बन्ध संयमाद्विवेकजं ज्ञानम्” । (१)

क्षणः सर्वान्त्यकालावयवो यस्यकलाः

प्रविभक्तं न शक्यन्ते । तथा विधानां कालक्षणानां यः क्रमः पोष्णीपर्य्याण परिणामः । तत्र संयमात् प्रागुक्तं विवेकजं ज्ञानमुत्पद्यते ।

अयमर्थः—

अयं कालक्षणोऽमुष्मात् कालक्षणादुत्तरोऽयमस्मात् (न्) पूर्वं इत्येवं विधे क्रमे कृतसंयमस्याऽन्तःसूक्ष्मेऽपि क्रमक्रमे यदा भवति साक्षात्कारः तदाऽन्यदपि सूक्ष्मं महदादि साक्षात् करोतीति विवेकज्ञानोत्पत्तिः ।

अस्यैव संयमस्य विषय विवेकोपायमाह ।—

“जाति लक्षण देशैरन्यथा व्यवच्छेदात्तत्त्वयोस्ततः प्रतिपत्तिः” (२)

यदा (या) अर्थानां भेदहेतवो जाति लक्षणदेशा भवन्ति ।

यथा गोरिति कर्व्वराकृणीति जातिलक्षणे भेदके तुल्य परिणामयोर्दशो भेदकः ।

यत्र पुनर्भेदोऽवधारयितुं न शक्यते यथा—एकदेशस्थितयोः शक्तयोः पार्थिवयोः परमाण्वोः ।

(१) योगदर्शनम् ३।३१ सूत्रम् ।

(२) पातञ्जलदर्शनम् ३।५२ सूत्रम् ।

तथाविधेविषये कृतसंयमस्य यदा भेदज्ञानमुपजायते तदा तस्या-
भ्यासात् सूक्ष्माण्यपि तत्त्वानि बृहदादीनि भेदेन प्रतिपाद्यन्ते ।

उक्तस्य विवेकज्ञानस्य संज्ञाविषयं खेभावंचाख्यातुं “तारकं
सर्वविषयं सर्वथा विषयमक्रमञ्चेति विवेकजं ज्ञानम्” । (१) उक्त-
संयमवलात् दत्तायां भूमिकायां उन्पन्नज्ञानं तारयति अगाध-
संसारोपाधे र्योगिन मिति तारकम् ।

तस्य विषयमाह,—

सर्वाणि तत्त्वानि महदादीनि विषयोऽस्येति सर्वविषयम् ।
खभावज्ञास्य सर्वथा विषयत्वम् । सर्वाभिरवस्थाभिः स्थूल सूक्ष्मादि
भेदेन तैस्तैः परिणामैः सर्वेण प्रकारेणावस्थिताणि तत्त्वानि विषयो-
ऽस्येति सर्वथा विषयम् ।

खभावान्तरमाह,—

अक्रमञ्चेति-निःशेषनानाऽवस्था परिणतद्वित्वेक भावग्रहेणास्य-
क्रमोविद्यत इत्यक्रमं सर्व्वंकरतनामलकवत् युगपत्पश्यतीत्यर्थः ।
तस्माच्च तारकाख्याद्विवेक ज्ञानात् किं भवतीत्याह—

“सत्त्वपुरुषयोः शुद्धि साध्ये कैवल्यमिति” (२) ।

साध्यं सत्त्वस्य सर्वथा कर्त्तृत्वाभिमान निवृत्त्या स्वकारणेऽनुप्रवेशः
शुद्धिः, पुरुषस्य शुद्धिरूपचरितभागाभाव इति द्वयोः समानायां
शुद्धौ मोक्षो भवति ।

एवञ्चाभ्यासक्रमेण राज्यादिमाक्षपर्थ्यन्तासु जायमानासु सिद्धिषु

(१) पातञ्जलदर्शनम् ३।५२ सूत्रम् ।

(२) योगदर्शनम् ३।४५ सूत्रम् ।

योगिना न कापि प्रकाशनीया नच विस्मयोऽभिमानो वा कर्त्तव्य
स्तत्करणे सिद्धिर्नष्टाभवेत् ।

अथच दत्तात्रेयः—

“प्रवृत्ति लक्षणाख्यानात् योगिनो विस्मयात्(स्त) ध्या ।
विज्ञानं बिलयं याति न गोप्याः प्रवृत्तयः ॥”

योगतत्त्व प्रकाशे,—

“संदर्शयेन्नलोकानां ख सामर्थ्यं कदाचन ।
कदाचिद्दर्शयेत् प्रीत्या भक्तियुक्ताय वा पुनः ॥
“यथा मूको यथा मूढो यथा वै वधिराजनः ।
तथा वर्त्तन्ते लोकेषु स्वसामर्थ्यस्य गुप्तये ॥
नोचेच्छिष्याहि वहवो भवेद्यं न च संशयः ।
स्वकार्यात्तेऽपि योगीन्द्रं च वयेयु न संशयः ॥
तत् कर्मकरण व्यग्रस्याभ्यासो विस्मृतो भवेत् ।
अभ्यासेन विहीनस्तु ततो लौकिकमाचरेत् ॥
लौकिकेच समासक्तो भवेद् भ्रष्टो न संशयः ।”

एवं कर्मापि न प्रकाशनीयम् प्रकाशने निष्फलम्भवेत् ।

तथाहठ प्रदीपिकायाम्,—

“हठविद्यापरं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।
भवेद् बोध्यवतो गुप्ता निर्वीर्यास्तु प्रकाशिते”ति ॥

अथ सिद्ध योगिन वा कालचिह्नान सर्वावस्थं द्रष्टव्यानि यानि
तानि लिख्यन्ते ।

अत्र सिद्धयोगेन जीवभुक्तिकामेन कालवचनार्थम् । असिद्ध
योगेन तु मरणकाले योगसंस्मृतिः पुनर्जन्मान्तरे योगप्राप्तये ।

तथाच गीतायाम्,—

“यं धं वापि स्मरन् भावं त्यजत्यन्ते कलेवरम् ।
तन्तमेवेति कीन्तेय ! सदातद्भाव भावितः ॥
एषा ब्राह्मोस्थितिः पार्थ ! नैनां प्राप्य विमुह्यति ।
स्थित्वाऽस्यामन्तकालेऽपि ब्रह्मनिर्वाण मृच्छति ॥” (.)
कालवचन विधिस्तु प्रसङ्गात् पूर्वमेवोक्तः ।

तच्चिह्नानि यथा स्कन्द पुराणे,—

“वाम नासापुटे यस्य पायुर्वाति दिवानिशम् ।
अखण्डमेकं तस्यायु र्नश्यत्यब्दत्रयेणहि ॥
ह्यहोरात्रं चाहोरात्रम् रविर्वहति सन्ततम् ।
आद्येकवर्षं तस्येह जीवितावधिरुच्यते ॥
वहेन्नासापुटयुगे दशाहानि निरन्तरम् ।
वायुश्चेत् प्रति संक्रान्तिं तदा जीवेदतु त्रयम् ॥
नासावर्त्मद्वयं हित्वा मातरिश्वा सुखाह्वयम् ।
शंसेद्विया ततोऽर्वाक् च प्रयाणं तस्य खाध्वनि ॥
सूर्ये सप्तमराशिस्थे जन्मर्चस्थे निशाकरे ।
पौष्णः स कालो नेष्टव्यो यदा याम्ये रविर्वहेत् ॥
अकस्मात्तस्य ततकाले मृत्युः सन्निहितो भवेत् ॥
चिन्तनीयः प्रयत्नेन सकालो मृत्यु भौरुणा ॥

अकस्माद्दीक्षते यस्तु पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् ।
 अस्मिन्नेवक्षणेक्षुपं सजीवेदत्सरङ्गयम् ॥
 यस्यवीर्यं मलं मूत्रं क्षुतं मूत्रं मलन्तुवा ।
 इहेकदा यतैस्तच्चैर्दृष्टं तस्यायुरिष्यते ॥
 इन्द्रनीलनिभं व्योम्नि नागहृन्दं य इक्षते ।
 इतस्ततः प्रचालितं षण्मासेन स जीवति ॥
 अरुन्धती भवेजिह्वा ध्रुवो नासाग्रे मुच्यते ।
 विष्णोः पदानि भ्रूमध्यं नेत्रं ग्लौर्मातृ मण्डलम् ॥
 अरुन्धतीं ध्रुवश्चैव विष्णोः त्रीणिपदानि च ।
 षासन्नमृत्युर्नेक्षते चतुर्थं मातृमण्डलम् ॥
 “वेत्तिनीलादि वर्णस्य वटुन्मादिरसस्य च ।
 अकस्मादन्यथा भावं षण्मासेन स मृत्युभाक् ॥
 षण्मास मृत्योर्मर्त्तस्य कण्ठौष्ठ रसना रदाः ।
 शुष्यन्ति सततं तद्वत् सजिह्वास्तालु पञ्चमाः ॥
 रेतः करज नेत्रान्तं नोलिमानं भजन्तिचेत् ।
 तर्हि कीनाश नगरीं षष्ठे मासि व्रजेन्नरः ॥
 द्रुतमारुह्य मरुतं त्रिवर्णं यस्य मस्तकम् ।
 प्रयाति याति तस्यायुः षण्मासे परिसंक्षयम् ॥
 सुस्नातस्यापि यस्याशु हृदयं परिशुष्यति ।
 चरणीचकरी वापि त्रिमासं तस्यजीवितम् ॥
 जायाप्रकम्पते यस्य देहबन्धेऽपि निश्चले ।
 कृतान्तदूता वधन्ति चतुर्थे मासि तं नरम् ॥
 मतिर्भ्रष्टेऽप्येवमाणी धनुर्देहं निरोक्ष्यते ।
 रात्रौ चन्द्र इयञ्चैव दिवाद्यौ च दिवाकरी ॥

दिवा सतारकञ्चन्द्रं रात्रौ व्योम वितारकम् ।
 युगपत् च चतुर्दिक्षुशाक्रं (व्यक्तं) कोदण्डमण्डलम् ॥
 भूरुहे भूधराग्रेवा गन्धर्व नगरालयम् ।
 दिवा पिशाच नृत्यञ्च ह्येते पञ्चत्व हेतवः ॥
 सर्वध्वेषेषु चिह्नेषु यद्येकमपिवीक्ष्यते ।
 तदा मासावधिं मृत्युं प्रतीक्षेत नचाधिकम् ॥
 प्रोक्ष्यते भक्ष्यते योहि पिशाचासुर वायसैः ।
 भूतैः प्रेतैः श्वभिर्गृत्रैर्गौमायु खर शूकरैः ॥
 "शरभैः करभैः कीरैः श्येनैरश्वतरैर्वकैः ।
 खप्रे स जीवितं त्यक्त्वा वर्षान्ते यम मीक्ष्यते ॥
 गन्धपुष्पाक्षतैः शोणैः स्वागतनुं भूषितां नरः ।
 यः पश्येत् खप्रसमये सोऽष्टौ मासांस्तु जीवति ॥
 पांशुभाशींश्चवल्मीकं यूपदण्ड मथापिवा ।
 योऽधिरोहति वैखप्रे स षष्ठे मासि नश्यति ॥
 रासभारुढ मात्मानं तैलाभ्यक्तञ्च मुण्डितम् ।
 नीयमानं यमाशां यां यः पश्येत् सतु पूर्व्ववत् ॥
 खमौली खतनीवापि यः पश्येत् खप्रगोनरः ।
 तृणानि शुष्क काष्ठानि षष्ठेमासि विनश्यति ॥
 लोह दण्डधरं कृष्णं पुरुषं कृष्णवाससम् ।
 खप्रागे च स्थितं पश्येत् सत्रीन् मासान्नलङ्घयेत् ॥
 कालीकुमारी यंस्वप्रे वप्नोयाद्वाहु पाशकैः ।
 स मासेन समीक्षित नगरीं शमनोषिताम् ॥
 नरो यो वानरारुढो यायात् प्राचीं दिशं खपन् ।
 दिनैः स पञ्चाशै रेव पश्येत् संयमनीं पुरीम् ॥

कृपाणोऽपि वदान्यः स्यात् वदान्यः कृपणो यदि ।
 प्रकृतिर्विकृतिश्च स्यात् तदा पञ्चत्वमृच्छति ॥
 एतानि कालचिह्नानि सम्यगन्यानि वह्न्यपि ।
 ज्ञात्वाऽभ्यसेन्नरोयोग मथवा काशिकां श्रयेत् ॥
 नाकालकञ्चनोपायं मुने ह्यन्यं भवैर्म्यहम् ॥” इति ।

मार्कण्डेय पुराणे,—

“अक्षीण कर्म बन्धस्य ज्ञात्वा मृत्युं मनश्चितः ।
 उत्क्रान्तिं काले संस्मृत्य पुनर्योगित्वं मृच्छति ॥
 तस्मादसिद्धयोगेन सिद्धयोगेनवा पुनः ।
 श्रेयान्यरिष्टानि सदा येनोत्क्रान्ती न सीदति ॥
 अरिष्टानि महाराज ! शृणु वक्ष्यामि तानि ते ।
 येषामालोकनान्मृत्युं निजं जानाति योगवित् ॥
 अरस्मिन्निर्वृत्तं सूर्यं च वह्निर्वांशुमालिनम् ।
 दृष्ट्वा कादश मासांस्तु नरोवर्षं स जीवति ॥
 वनेन्मूत्रं पुरीषञ्च यः स्वर्णं रजतमस्तथा ।
 प्रत्यक्षं मथवा स्वप्ने जीवितं दशमासिकम् ॥
 दृष्ट्वा प्रेतपिशाचादीन् गन्धर्वं नगराणि च ।
 सुवर्णवर्णं वृक्षांश्च नवमासं स जीवति ॥
 स्थूलः कृशः कृशः स्थूलो योऽकस्मादेव जायते ।
 प्रकृतेः निवर्त्तते तस्यायुष्ठाष्टमासिकम् ॥
 स्वर्णं यस्य पदं पार्श्वं पादस्याग्रेऽथवा भवेत् ।
 पांशुकर्दमयोर्भक्ष्ये सप्तमासान् स जीवति ॥

कपोतोऽग्निकाकोलू वायसो वापिमूर्धनि ।
 क्रव्यादो वा खगस्तिष्ठेत् षण्मासायुः प्रदर्शकः ॥
 हन्यते काक पङ्क्तिभिः पांशुवर्षेण वानरः ।
 शुष्के च वे यस्य मर्म स्नानाद्वामादधस्तनम् ॥
 तस्यापि पञ्चभिर्मसैर्विघ्नान्मृत्युमुपस्थितम् ।
 ख (स्या) क्वायामन्यथा दृष्ट्वा चतुर्मासान् स जीवति ॥
 अनभ्रे विद्युतं दृष्ट्वा दक्षिणान्दिशमास्थिताम् ।
 उदकेन्द्रधनुर्वापि जीवितं द्वित्रिमासिकम् ॥
 “घृते तैले तथा दर्शे तैलेवाध्यात्मनः तनुम् ।
 यः पश्ये दशिरक्तां वा मासादूर्ध्वं न जीवति ॥
 यस्य वास्ति समीगन्धो गात्रेशवसमोऽपि वा ।
 तस्याहं मासकञ्चेयं योगिनो नृपजीवितम् ॥
 यस्य वैतस्य मसिष्क हृत्पद्ममवशुष्यति ।
 पिवतश्च जलं चौष्टौ दशाहं सोऽपि जीवति ॥
 स्तम्भितो मारुतो यस्य भर्म स्थानानि क्लृप्ति ।
 न हृष्यत्यम्बुसंस्पर्शा तस्य मृत्यु रूपस्थितः ॥
 ऋच-वानर यानस्थः भ्रमण् यो दक्षिणां दिशम् ।
 खप्रे प्रयाति तस्यापि न मृत्युः कालमिच्छति ॥
 रक्त कृष्णाम्बरधरो गायत्रो हसति च यम् ।
 दक्षिणाशां नयेन्नारो खप्रे सोऽपि न जीवति ॥
 नग्नं क्षपणकं खप्रे हसमानं महाबलम् ।
 एवं वा वोच्यवालां तं विध्यान्मृत्युमुपस्थितम् ॥
 सामस्तकतलादुत्प्लु निमग्नः पङ्कसागरे ।
 खप्रे पश्यत्यथात्मानं स सद्योऽम्रियते नरः ॥

केशान्दावां स्तथाभस्म भुजङ्गं निर्जलां नदोम् ।
 दृष्ट्वा खप्रे दशाहात् सृत्युरेकादशेऽहनि ॥
 करालैर्विकटैः कृष्णैः पुरुषैरुद्यतायुधैः ।
 पाषाणैस्तारितः खप्रे सद्यो सृत्यु मवाप्नुयात् ॥
 सूर्योदये यस्य शिवा क्रोशन्तो याति सम्मुखम् ।
 विपरोत्याऽपरोत्याच सद्यो सृत्युमृच्छति ॥
 यस्य वै भुक्तमात्रस्य हृदयं बाधते क्षुधा ।
 जायते दन्तक्षर्मस्य स गतायुरसंशयम् ॥
 दीपादि गन्धं नो वेत्ति तस्य त्वङ्निस्तथानिधि ।
 नात्मानं परं नेत्रस्थं वीक्षते न स जीवति ॥
 शत्रायुधं सार्द्धरात्रे दिवेन्दु ग्रहणन्तथा ।
 दृष्ट्वा मन्येत संच्छीणं मात्मजौवितं मात्मवित् ॥
 नासिका वक्रतामेति कर्णयोर्नमनोन्नतिः ।
 नेत्रञ्च वामं स्तवति यस्य तस्यायुरन्तगम् ॥
 आरक्ततामेति मुखं जिह्वाचाप्यसिता यदि ।
 तदा प्राज्ञो विजानीयात् मृत्युमासन्नमात्मनः ॥
 उष्ट्रासभं यानिनं यः खप्रे दक्षिणां दिशम् ।
 प्रयाति तं विजानीयात् खप्रे मृत्युं नरेश्वर ॥
 पिधाय कर्णौ निर्घोषं न शृणोत्यात्मसम्भवम् ।
 न श्नुति चक्षुषो ज्योतिं यस्य सोऽपि न जीवति ॥
 पतितस्य च वैगर्त्तं यस्य द्वारं पिधीयते ।
 न जीतिष्ठति यः खप्रात् तदन्तं तस्य जौवितम् ॥

ऊर्ध्वा च दृष्टिर्न च संप्रतिष्ठिता,

रक्तापुनः संपरिवर्त्तमाना ।

मुखस्य चोशां शिशिराच नाभिः,

शंसन्ति पुंसात्मपरं शरीरम् ॥

खप्त्रे ऽग्निं प्रविशेद्यस्तु नच निष्क्रमते पुनः ।

जलप्रवेशादपिवा तदन्तं तस्य जीवितम् ॥

यश्चाभिह्न्यते दृष्टौ भूतैरात्मावाथो दिवा ।

समृत्युं सप्तरात्रान्ते नरः प्राप्नोत्यसंशयम् ॥

खवस्त्रममलं शुक्तं रक्तं पश्यत्यथासितम् ।

यः पुमान् मृत्युमासन्नं तस्यापिहि विनिर्द्दिशेत् ॥

स्वभाववैपरीत्यञ्च प्रकृतेश्च विपर्ययः ।

कथयन्ति मनुष्याणां समासन्नोऽय मन्तकः ॥

येषां विनोतः सततं येऽस्य पूज्यतमा मताः ।

तानेवचावजानाति तानेवच विनिन्दति ॥

देवान् नार्चयते विद्वान् गुरुन् विप्रांश्च निन्दति ।

माता पितरोरहङ्गारं जामातृणां करोति च ॥

योगिनां जाति विदुषां अन्येषाञ्च महात्मनाम् ।

प्राप्तेकालेच विदुषां तद्विज्ञेयं विचक्षणः ॥

योगिनां सततं यत्नात् अरिष्टान्यप(व) नायते ।

सम्बत्सरान्तानि तज्ज्ञेन फलदानि दिवानिशम् ॥

विलोक्यानि सदाचैषां फलयुक्तेषु भौरुणा ।

विज्ञायकार्थं मनसि सचकालोनरेश्वरः ॥

ज्ञात्वा कालंचतं सस्यक् अभयस्थानमाश्रितः ।

युञ्जीत योगी कालोऽसौ यथा तस्य फलो भवेत् ॥

दृष्ट्वाऽरिष्टं तथा योगी त्यक्त्वा मरणजं भयम् ।

तत् स्वभावं तदालोच्य काले यावद् युगागते ॥

तस्यभागे तथैवाहो रीगं युञ्जीत योगविद् ।
 पूर्वाह्ने वा पराह्नेच मध्याह्नेवा दिने दिने ॥
 यत्र वा रजनी भागे तदाऽरिष्टं निरोक्षितम् ।
 यत्रैतावद् स युञ्जीत यावत् प्राप्तं हितदिनम् ॥
 ततस्त्यक्त्वा भयं सर्व्वं जित्वा तं कालमात्मवित् ।
 तत्रैवावसथे स्थित्वा यत्रचस्थैर्य्यमात्मनः ॥
 युञ्जीत योगी निर्जित्य चीन् गुणान् परमात्मनि ।
 तन्मयस्यात्मना भूत्वा चिद्वृत्ति मपि सन्त्यजेत् ॥
 ततः परमं निर्वाणं अतीन्द्रियमगोचरम् ।
 यदुद्धे र्यन्नचास्त्रातुं शक्यते तत्समश्नुते ॥

ब्रह्मयामले—

आकाशे विगताम्बुदे निशि सितेपक्षेपुनः प्रत्यहम्,
 नाभौ वा पदयोर्ललाट फलके ह्येकाग्रचित्तस्थिरम् ।
 च्छायाधः प्रथमं पिधायनयनं पश्ये ततस्त्वम्बरम्,
 सद्यः पश्यति तत्रकालपुरुषं क्षीराब्धि कुन्दोपमम् ॥

तस्यदर्शनमात्रेण सर्व्वपापैः प्रमुच्यते ।
 सम्पूर्णञ्च यदापश्ये तदामृत्यु भयं कुतः ? ॥
 सम्पूर्णलक्षणोपेतं यदा पश्यति निर्मलम् ।
 तदा न विद्यते कालो यावत् सम्बत्सरो ध्रुवम् ॥

शिरोहीने भवेन्मृत्युः षण्मासान्नात्रसंशयः ।
 बाहुहीने भवेद् व्याधिः स्याद्वासहोदरक्षयः ॥

वृत्ते च (कृष्णे च) धननाशः स्यात् योनिच्छिद्रे मृतिः स्त्रियाः ।
मध्ये च्छिद्रे शस्त्रपातो दुर्भिक्षं वा भविष्यति ॥

विवासे च सुभिक्षं स्यात् श्रीवाभङ्गे नृपक्षयः ।
पौतवर्णे भवेत्ताभः कृष्णवर्णेऽपमृत्युकृत् ॥
रक्तवर्णे भवेद्राज्यं पौतमे चिरजीवितम् ।
तस्य दर्शनमात्रेण पुनर्जन्म न विद्यते ॥

श्वेतादिवर्णरहितं शब्दरूपविवर्जितम् ।
ज्ञापयन्ति परं तत्त्वं मनोवाचामगोचरम् ॥
गोपिते हि हरेन्मृत्युं गुरोरपि न दर्शयेत् ।
दर्शिते तु फलं नास्ति गुप्ते पश्यंस्तु कालदा ॥”

इति दिक् ।

निदिध्यासनमेतत् मया साधनसंयुतम् ।
यथाशास्त्रं यथाबोधं संक्षेपेण निरूपितम् ॥

अवर्णं मननञ्चैव सविशेषं सविस्तरम् ।
वेदान्तेष्वेव द्रष्टव्यं नोक्तं विस्तरभोतितः ॥

रहस्यं राजयोगस्य हठयोगस्य यत् स्थितम् ।
प्रकाशितं मया सर्वं प्रीतये योगिनामिह ।

सन्नीचीनैरसाध्यत्वात् लिखितो न मया हि सः ।
उद्दालकभुशुण्डाद्यैर्हठयोगस्तु यः कृतः ॥

कापालिकप्रणीतास्तु इतिकर्तव्यतादयः ।

लिखिता न मया ते तु श्रुतिस्मृतिविरोधनाः ॥

येनाराधि महादेवो गौरौ ब्रह्माऽथवा हरिः ।

लम्बोदरो रविर्वापि स योगात् सिद्धिमाप्नुयात् ॥

इति श्रीपरमसंसपरिव्राजकाचार्यश्रीरामचन्द्रसदानन्दसरस्वती-

शिष्यश्रीमच्छिवानन्दसरस्वतीविरचित-योगचिन्तामणौ

चतुर्थपरिच्छेदः

समाप्तश्चायं ग्रन्थः ।

